



Crevetten an Kokosmilch mit Quinoa

Eisengehalt: Total: 32.99 mg – Pro Person: 8.2 mg

Menge/Zutaten (für 4 Personen)

480 g rohe Crevetten, ohne Schale
250 ml Kokosmilch
1 kleine Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Stängel Zitronengras
100 g Mandelstifte
Currypulver oder andere Gewürze nach
Geschmack (Kurkuma, Kardamom,
Koriander, Piment usw.)

HOLL-Rapsöl*
Salz, Pfeffer
Frischer Korianderstrauss
250 g Quinoa
Gemüsebouillon

* HOLL-Rapsöl ist reich an Ölsäure und wird zum Kochen vorzugsweise empfohlen.

Zubereitungszeit

30 Minuten

Zubereitungsschritte

Quinoa spülen und in der doppelten Menge Wasser kochen, Bouillon begeben.

Zwiebel hacken und Knoblauchzehe pressen, Koriander in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einer Bratpfanne in etwas Öl andünsten, dann Gewürze begeben.

Gut umrühren, damit das Ganze nicht verbrennt.

Kokosmilch begeben. Sauce einige Minuten lang kochen, dann Crevetten begeben und mitkochen.

Mandeln begeben.

Abschmecken, die Korianderstreifen darüberstreuen und servieren.

Tipps & Tricks

Für ein ausgewogenes Essen mit Gemüse oder Salat servieren. Die Sauce kann beispielsweise mit Zucchini, Auberginen, Peperoni ergänzt werden.