

## Thaicurry mit Meeresfrüchten

Zutaten für ca. 2-4 Portionen:

1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 g Meeresfrüchte – Garnelen, Muscheln, Tintenfische ...  
1 TL bis 1 EL oder auch mehr rote oder gelbe Currypaste  
50 g heller Fond z.B. Gemüsefond  
500 g Kokosmilch  
1 rote oder gelbe Paprikaschote  
100 g Zuckerschoten  
2-3 Lauchzwiebeln  
1-2 EL Erdnussöl oder neutrales Öl  
Salz, Pfeffer, brauner Zucker  
Zitronensaft  
kleine Handvoll gezupfte Kräuterblätter z.B. Koriandergrün, Basilikum o.ä.

### Vorbereitung:

Zwiebel schälen und in fein würfeln, Knoblauch fein schneiden.

Meeresfrüchte entsprechend vorbereiten – Garnelen schälen, Tintenfische putzen und in Ringe schneiden, Muscheln garen und die Schalen entfernen ...

Paprikaschote vierteln, putzen und in Streifen (ca. ½ cm) schneiden.

Zuckerschoten putzen und quer halbieren.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.

### Zubereitung:

1. Erdnussöl in einem Wok (oder einer tiefe Pfanne) erhitzen.

Vorbereitete Meeresfrüchte kurz bei großer Hitze anbraten, aus dem Geschirr nehmen.

Meeresfrüchte in Portionen aufteilen, damit diese gleichmäßig bräunen können und nicht zu viel Saft verliert.

2. Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz anschwitzen, die Currypaste mitschwitzen.

3. Mit Fond und Kokosmilch ablöschen, aufkochen und einige Minuten einkochen.

4. Vorbereitete Paprika und Zuckerschoten zugeben, kurz „knackig“ garen, abschmecken.

5. Lauchzwiebeln und Meeresfrüchte zugeben, kurz gar ziehen lassen.

Mit den Kräutern servieren.