

Japanisches Curry mit Panko-Crevetten

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3*250 kJ / 780 kcal

Fett: **28 g** Eiweiss: **29 g**
Kohlenhydrate: **100 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Umami-Gemüsepuree:

200 g Zwiebeln
150 g Karotten
6 Champignons
0.5 Apfel
150 g Tomaten aus der Dose

Curry-Basis:

1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
40 g japanische Currypaste
1 EL Kikkoman Konzentrierte
Ramen Suppenbasis -
Shoyu (Sojasauce)
Geschmack

Beilage:

400 g Reis, gekocht

Crevetten & Garnitur:

80 g Kohl (grün oder rot)
6 Crevetten
1 Ei
2 EL Mehl
30 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
500 ml Öl zum Frittieren in
einem Topf
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Zwiebeln - **150 g** Karotten - **6** Champignons
- **0.5** Apfel - **150 g** Tomaten aus der Dose
Zwiebeln, Karotten, Champignons und Apfel grob
hacken. Zusammen mit Tomaten pürieren, bis eine
glatte Masse entsteht.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **1** Knoblauchzehe
Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und
glasig dünsten. Das Gemüsepuree hinzufügen,
abdecken und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa
15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

40 g japanische Currypaste - **1 EL** Kikkoman
Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu
(Sojasauce) Geschmack
Currypaste hinzufügen und rühren, bis sie sich
vollständig aufgelöst hat. Kikkoman Ramen
Suppenbasis zugeben.

Schritt 4

80 g Kohl (grün oder rot) - **6 g** Crevetten - **1 Prise**
Salz - **1 Prise** Pfeffer - **2 EL** Mehl - **1** Ei - **30 g**
Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach
japanischer Art - **500 ml** Öl zum Frittieren in einem
Topf
Kohl in dünne Scheiben schneiden, kurz in kaltem
Wasser einweichen und gut abtropfen lassen.
Crevetten schälen, den Darm entfernen, aber die
Schwänze dran lassen. Trocken tupfen, dann die
Schwänze ausrichten und kleine diagonale Schnitte
nahe dem Schwanzende machen, um Feuchtigkeit

entweichen zu lassen und Ölspritzer zu vermeiden. Entlang der Bauchseite flache Schnitte machen, umdrehen und vorsichtig glatt drücken. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crevetten erst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und schliesslich in Kikkoman Panko wenden. Bei 180 °C frittieren, bis sie leicht goldbraun und knusprig sind.

Schritt 5

400 g Reis, gekocht

Den Reis auf Teller geben, Crevetten darauf verteilen und mit dem Kohl garnieren. Die Currysauce neben dem Reis servieren.