

Gebratene Randen mit Kokosnuss für 6 Personen



Zutaten

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 2 Zwiebeln *in feinen Ringen*
- 2 rote Chili *geviertelt*
- 3 Zweige Curryblätter*
- 500 g rohe Randen *fein gerieben, von Hand ausgepresst*
- 1 Kokosnuss *Fruchtfleisch fein gerieben*
- 1 Limette *nur Saft*
- Salz, nach Bedarf

Zubereitung Öl im Wok oder einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Zwiebeln und Chilis begeben, ca. 5 Min. rührbraten. Hitze reduzieren, Curryblätter und Randen begeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Kokosnuss begeben, ca. 15 Min. köcheln. Limettensaft daruntermischen, salzen.

Passt zu Lammcurry

Tipp Frisch geraffelte Kokosnüsse schmecken besser als Kokosraspeln aus der Packung.

* Diese Zutaten sind in Coop Lebensmittelläden nicht erhältlich

Mein Einkauf

2 rote Chili

3 Zweige Curryblätter

500 g rohe Randen

1 Kokosnuss

1 Limette

Im Vorrat

Sonnenblumenöl

Zwiebeln

Salz

Energieangaben pro Person: 666 kJ / 160 kcal

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.