

# Garnelen-Pfanne

## Zutaten:

Für 10 Personen  
250 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Esslöffel Öl  
1/4 Teelöffel gemahlener  
Kreuzkümmel  
35g Kokosnuss-Milchpulver; oder  
2 Esslöffel Kokoscreme  
300 ml Wasser  
750g Süsskartoffeln  
750g Lauch  
300g Maiskörner (Dose)  
500g kleine feste Tomaten  
500g Garnelen; gekocht und  
geschält  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Petersilie  
1/2 Bund Koriander  
Saft einer 1/2 Limette  
Pfeffer

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an [fischrezepte@dstumpf.de](mailto:fischrezepte@dstumpf.de). Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

## Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch sehr fein hacken. Im heißen Öl andünsten. Mit Kreuzkümmel würzen. Kokoscreme und Wasser unterrühren. Flüssigkeit einköcheln lassen.

Süsskartoffeln schälen. In 1X1 cm große Würfel schneiden. In die Pfanne geben und weich dünsten.

Lauch in 1/2 cm dicke Ringe schneiden und mitgaren. Abgetropfte Maiskörner mit erhitzen.

Tomaten häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten und Garnelen unterheben.

Schnittlauch in Röllchen, Petersilie und Koriander grob hacken. Krabbenpfanne damit bestreuen. Limettensaft zufügen. Das Gericht kurz durchrühren. Mit Pfeffer abschmecken.