

Jamaikanisches Meeresfrüchte-Curry

Ein lebendiges, langsam gekochtes karibisches Curry mit Garnelen und weißem Fisch in aromatischen Gewürzen mit Okra und Spinat – von Natur aus niedrig-glykämisch und blutzuckerfreundlich.

Vorbereitung: 20 min

Kochen: 250 min

Gesamt: 270 min

Portionen: 4

GL 3.2 / GI 18

Zutaten

große Zwiebel, fein gehackt

Knoblauchzehen, zerdrückt

5cm piece frischer Ingwer, geschält und gerieben

mittelscharfe grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt

Currypulver

gemahlener Zimt

getrocknete Chiliflocken

gemahlene Kurkuma

gemahlene Nelken oder Piment

Schwarzkümmel

Süßungsmittel in Granulatform (optional) logifoodcoach.com/recipes/jamaikanisches-meeresfruechte-curry

gehackte Tomaten

fettreduzierte Kokosmilch

Okra, schräg in 3-4 Stücke geschnitten

Babyspinat, plus extra Blätter zum Servieren

Kirschtomaten, halbiert

rohe geschälte Garnelen

hautlose und grätenfreie feste weiße Fischfilets, in große Stücke geschnitten

Limettensaft

Anleitung

Step 1

Gib die fein gehackte Zwiebel, den zerdrückten Knoblauch, den geriebenen Ingwer und die gehackte grüne Chilischote in deinen Slow Cooker. Füge das Currypulver, gemahlene Zimt, getrocknete Chiliflocken, gemahlene Kurkuma, gemahlene Nelken und Schwarzkümmelsamen hinzu und rühre alles um, damit die Gewürze die Aromaten gut umhüllen.

Step 2

Gieße die gehackten Tomaten und die fettreduzierte Kokosmilch dazu. Füge bei Bedarf das Süßungsmittel hinzu und würze mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer. Rühre alles gut um, bis die Gewürze gleichmäßig in der Flüssigkeit verteilt sind.

Step 3

Decke den Slow Cooker mit dem Deckel ab und koche auf hoher Stufe für 1 Stunde, damit die aromatische Basis tiefe, komplexe Aromen entwickeln kann, während die Zwiebeln weich werden und die Gewürze in der Kokosmilch ihr volles Aroma entfalten.

Step 4

Gib nach der ersten Stunde die geschnittenen Okrastücke zur Currybasis und rühre vorsichtig um. Decke wieder ab und koche weitere 2 Stunden auf hoher Stufe, während dieser Zeit wird die Okra weich und gibt ihre wertvollen löslichen Ballaststoffe an die Sauce ab.

Step 5

Rühre den Babyspinat und die halbierten Kirschtomaten ein und lass sie leicht im Curry zusammenfallen. Gib die rohen geschälten Garnelen dazu und verteile sie gleichmäßig im Topf.

Step 6

Würze die weißen Fischstücke leicht mit schwarzem Pfeffer und lege sie dann vorsichtig oben auf die Currymischung. Der Fisch sollte auf der Oberfläche liegen und nicht untergerührt werden, damit er beim Garen seine Struktur behält.

Step 7

Decke den Slow Cooker noch einmal ab und koche für eine letzte Stunde auf hoher Stufe, bis die Garnelen rosa und undurchsichtig sind und der Fisch sich leicht mit einer Gabel zerteilen lässt, was zeigt, dass beide Proteine vollständig durchgegart sind.

Step 8

Rühre kurz vor dem Servieren den frischen Limettensaft ein, um alle Aromen aufzufrischen. Probiere und passe die Würzung bei Bedarf an. Streue frische Babyspinatblätter über jede Portion als lebendige Garnitur und für extra Nährstoffe. Serviere sofort mit Blumenkohlreis oder einer kleinen Portion Basmatireis für eine optimale Blutzuckerkontrolle.