

High-Protein Linsen-Garnelen-Curry

mit Kokos, Edamame, Gemüse und selbstgemachtem Naan

Für ca. 6 Portionen · warm, würzig, sättigend und alltagstauglich



Portionen
ca. 6

Pro Portion
ca. 400 kcal

Protein
30–35 g

Makros
40–45 g KH · 10–12 g
Fett

Die Geschichte hinter diesem Curry

Es gibt Gerichte, die sehen schon auf dem Teller nach richtig viel Geschmack aus – und fühlen sich gleichzeitig trotzdem leicht und alltagstauglich an. Genau so ist dieses Linsen-Garnelen-Curry. Für mich ist es ein Essen, das Wärme, Würze und gute Sättigung verbindet, ohne in die schwere Ecke abzurutschen.

Die Basis aus gelben Linsen, Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma und frischen Kräutern bringt sofort Tiefe in den Geschmack. Dazu kommen Edamame, Zuckerschoten, Brokkoli oder Romanesco, etwas Spinat und am Ende die Garnelen. So entsteht ein Curry, das nicht nur bunt und frisch aussieht, sondern auch genau die Art von Substanz liefert, die ich nach aktiven Tagen oder an einem Wochenende richtig gerne esse.

Was ich an diesem Rezept besonders mag: Es ist kein typisches ‚Schnell-weggegessen‘-Gericht. Es hat Charakter. Die Sauce ist würzig und cremig, die Linsen sorgen für eine gute Sättigung, das Gemüse bringt Struktur, und das selbstgemachte Naan macht aus dem Ganzen fast schon ein kleines Lieblingsessen für zuhause. Genau deshalb passt es so gut auf Laufennachplan: ehrliche Küche, frisch gekocht, mit starken Nährwerten und trotzdem voller Genuss.

Gerade in Wochen mit Training, Spaziergängen, Indoor-Einheiten oder einfach viel Bewegung im Alltag ist so ein Teller Gold wert. Er liefert Eiweiß, Kohlenhydrate und Geschmack in einem sehr runden Verhältnis – und fühlt sich danach eher nach Energie als nach Trägheit an. Für mich ist dieses Curry deshalb viel mehr als ein Rezept. Es ist ein Essen, das zeigt, wie gut bewusste Ernährung und echter Genuss zusammenpassen können.

Zutaten

1. Curry-Sauce

- 2 große Stücke Kurkuma
- 1 EL Ingwer
- 2 grüne Chilis
- 2 Solo-Knoblauchzehen
- 1 Stange Lauch
- 1 Bund Koriander
- 2 EL Reissessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Wasser

2. Curry

- 300 g gelbe Linsen
- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 g Zuckerschoten
- 100 g Spinat
- 260 g Edamame
- 400 g Brokkoli oder Romanesco
- 450 g Garnelen

3. Optional zum Servieren

- Selbstgemachtes Naan oder Fladenbrot
- Frischer Koriander
- Etwas Limettensaft oder Zitrone

Zubereitung

Curry-Sauce vorbereiten – Kurkuma, Ingwer, Chilis, Solo-Knoblauch, Lauch und Koriander grob vorbereiten. Alles mit Kokosöl kurz anschwitzen, mit Reissessig, Sojasauce, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit Kokosmilch und Wasser fein pürieren.

Linsen garen – Gelbe Linsen mit der Gemüsebrühe in einem großen Topf oder einer tiefen Pfanne sanft köcheln lassen, bis sie weich werden, aber noch etwas Struktur haben.

Gemüse ergänzen – Zuckerschoten, Edamame und Brokkoli bzw. Romanesco zu den Linsen geben. Kurz mitgaren, sodass das Gemüse noch Farbe und Biss behält.

Sauce einrühren – Die vorbereitete Curry-Sauce unterrühren und alles einige Minuten zusammenziehen lassen. Zum Schluss den Spinat unterheben, bis er nur leicht zusammenfällt.

Garnelen erwärmen – Garnelen separat kurz erhitzen oder direkt am Ende in das Curry geben und nur so lange erwärmen, bis sie gar sind. Nicht zu lange kochen, damit sie saftig bleiben.

Servieren – Das Curry heiß servieren, mit frischem Koriander toppen und nach Wunsch mit Naan oder Fladenbrot kombinieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 400 kcal
Protein	30–35 g
Kohlenhydrate	40–45 g
Fett	10–12 g
Charakter	High-Protein · sättigend · warmes

Warum dieses Rezept so gut funktioniert

- Gelbe Linsen liefern Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß und eine angenehme Sättigung.
- Garnelen erhöhen den Eiweißgehalt deutlich, ohne das Gericht schwer zu machen.
- Edamame und Gemüse bringen Farbe, Struktur und zusätzliche Mikronährstoffe hinein.
- Die Kokos-Ingwer-Kurkuma-Sauce sorgt für Wärme, Tiefe und einen runden Geschmack.
- Mit Naan oder Fladenbrot wird daraus ein echtes Wohlfühlgericht für aktive Tage.

Tipps für Laufennachplan

- Für etwas mehr Schärfe mit zusätzlicher Chili arbeiten.
- Wenn du das Curry meal-preppen willst, Garnelen erst beim Aufwärmen frisch dazugeben.
- Mit etwas weniger Kokosmilch wird die Sauce leichter, mit etwas mehr cremiger.
- Das Rezept funktioniert auch sehr gut mit Hähnchen anstelle von Garnelen.

Laufennachplan · Frisch gekocht, alltagstauglich und mit starkem Nährwertprofil