



V3: Knusprig panierte Garnelen

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



3-4 Personen

Garnelenfans aufgepasst! Heute wird das zarte Seafood knusprig ummantelt und mit einem frischen Kartoffel-Gurken-Salat direkt zum absoluten Lieblingsgericht. Eine würzige Tomaten-Chili-Salsa rundet alles ab. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut²
- 100g Panko-Paniermehl¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 3EL körniger Senf¹⁰
- 6EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 86.3g, Eiweiß 25.9g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Garnelen vorbereiten

6EL Mehl und 80-90ml kaltes Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Die **Garnelen** in einem Sieb kalt abspülen und trocken tupfen, dann in den **Teig** eintauchen und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden, bis sie rundum gut bedeckt ist.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und ebenfalls in feine Würfel schneiden.

Tipp: Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **2TL Zwiebeln**, **4EL Ketchup**, dem **Gulaschgewürz** und der **Peperoni nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die **Salsa** mit **1EL Olivenöl** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Garnelen** im heißen Öl 2-4Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne die **Garnelen** ggf. portionsweise braten.

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden. **3EL körnigen Senf**, **4EL Olivenöl**, **3EL Essig**, **2EL Wasser**, **1EL Honig** oder **Zucker** sowie je **½TL Salz** und **Pfeffer** mit den **übrigen Zwiebeln** zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kartoffeln** und den **Gurken** vermengen, ggf. erneut abschmecken. Die **Garnelen** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** und der **Tomatensalsa** servieren.