



## V3: Knusprig panierte Garnelen

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat

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!



30-40min



3-4 Personen



## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Packungen Garnelen, aufgetaut<sup>2</sup>
- 100g Panko-Paniermehl<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 3EL körniger Senf<sup>10</sup>
- 6EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.



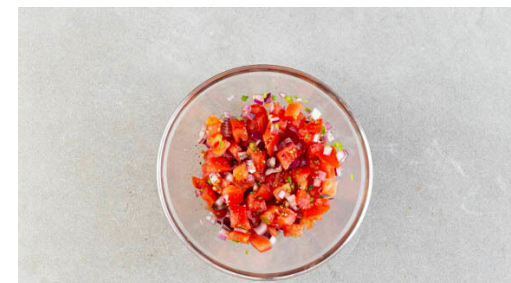
### 2. Gemüse schneiden

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.



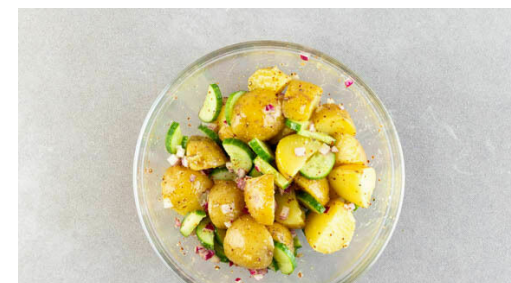
### 5. Garnelen braten

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.



### 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

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.