



Frittierte Kokos-Garnelen

mit Schwarze-Bohnen-Orangen-Salat



30-40min



4 Portionen

Die karibische Küche ist ein echter Glücksmacher. Die Garnelen, die hier mit einer feinen Kokos-Panko-Panade ummantelt und kross frittiert werden, sind innen ganz zart und leuchten mit dem fruchtigen Bohnen-Gemüse-Salat mit Orange um die Wette. Probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Dosen schwarze Bio-Bohnen
- 2 unbehandelte Orangen
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 25g Kokosraspel
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut ¹
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Pfanne oder Wok
- Sieb

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

Kochtipp

Das Eigelb für eine spätere Verwendung einfrieren oder am nächsten Morgen in einem Rührei verbrauchen.

Allergene

Krebstiere (1), Eier (2), Gluten (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

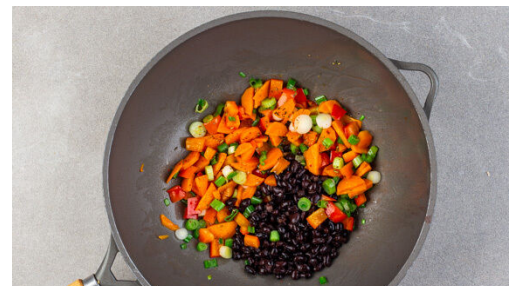
Nährwertangaben pro Portion

Energie 607kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 46.2g, Eiweiß 26.5g



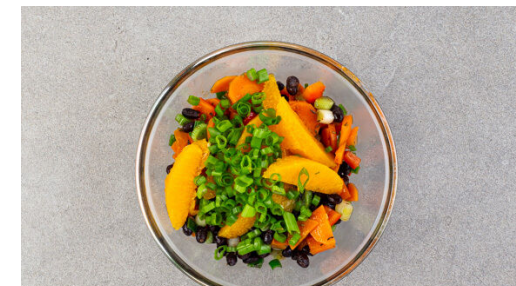
1. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



2. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **Paprika** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl und der **Gewürzmischung** bei starker Hitze ca. 4Min. anbraten. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Das **Gemüse** in eine Schüssel umfüllen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Salat zubereiten

Die **Orangen** mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden und mit den **Lauchzwiebeln** und 2EL Essig unter das **Bohnengemüse** mengen. Den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Garnelen vorbereiten

1 Ei trennen und das Eiweiß mit einer Gabel verquirlen. Das **Panko-Paniermehl** mit den **Kokosraspeln** mischen. Die **Garnelen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Anschließend mit einer Hand durch das Eiweiß ziehen und in die **Panko-Kokos-Mischung** legen. Mit der anderen Hand die **Panade** etwas andrücken.



5. Garnelen frittieren

Die Pfanne oder den Wok ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. Ca. $\frac{1}{3}$ der **Garnelen** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 1-2Min. knusprig und goldbraun frittieren. **Vorsicht**, die **Garnelen** können schnell zu dunkel werden. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und die **restlichen Garnelen** in der gleichen Weise zubereiten.



6. Dip anrühren

Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 2EL Essig und 2EL Wasser verrühren. Die **Garnelen** auf dem **Bohnen-Orangen-Salat** anrichten und mit dem **Sweet-Chili-Dip** servieren.