



## 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 <sup>3</sup>
- 25g Kokosraspel
- 2 Pck. ASC-Garnelen, aufgetaut <sup>1</sup>
- 50ml Sweet-Chili-Sauce

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 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.

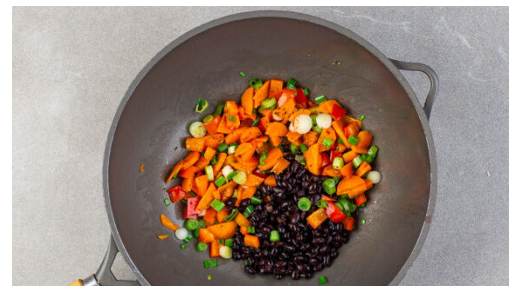
### Nährwertangaben pro Portion

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



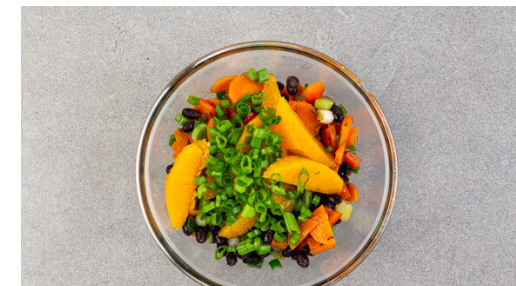
### 1. Gemüse schneiden

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.