

Knusper-Garnelen auf süß-scharfem Gemüse und Glasnudeln

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 Garnelen	2 Eier	20 g Panko-Mehl
20 g Kokosraspel	2 EL Mehl	Öl
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

1 Karotte	1 rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer à 3 cm	2 rote Chilischoten
30 g eingel. Bambusstreifen	1 Limette	50 ml Gemüsebrühe
50 ml Ananassaft	1 EL Speisestärke	2 EL Waldhonig
3 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl	Chiliflocken

Für die Glasnudeln:

75 g breite Glasnudeln	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
------------------------	------------------------------

In einer Pfanne Öl erhitzen und in einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für das Gemüse die Möhre von den Enden befreien und schälen. Paprika waschen und Bambusstreifen abgießen. Gemüse in feine Julienne schneiden. Jede einzelne Schicht der Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides reiben. Chilischote entkernen und klein hacken.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen, Möhren darin schwenken, Sojasauce, Gewürze, Honig, Paprika, Frühlingszwiebel und Bambus hinzugeben. Gemüse mit Gemüsefond ablöschen, Stärke mit etwas Wasser vermengen und mit der Sauce verrühren. Gemüse mit Limette, Ananassaft und den Gewürzen abschmecken.

Für die Nudeln die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten quellen lassen und das überflüssige Wasser abgießen. Koriander hacken und unter die Nudeln heben.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Eier verquirlen und mit Salz würzen. Garnelen mehlieren, in die Eimasse tauchen und danach in Panko-Mehl und Kokosraspeln wenden. Die Garnelen in Öl von jeder Seite zwei bis drei Minuten goldbraun braten. Garnelen auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Knusper-Garnelen auf süß-scharfem Gemüse und Glasnudeln anrichten und servieren.

Jana Bornemann am 04. Januar 2016