

Garnelen mit gepufftem schwarzen Wildreis, Papaya-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 geschälte und entdarmte	Rotkopfgarnelen	1 Ei
Sonnenblumenöl	Pankomehl	Salz

Für den Wildreis:

100 g schwarzer Wildreis	Pflanzenöl
--------------------------	------------

Für den Papaya-Salat:

1 grüne, unreife Papaya	100 g Sojasprossen	1 Stück Ingwer
1 Chilischote	2 Limetten	50 g geröstete Erdnüsse
3 EL Sesamöl	1 TL Sriracha Hot	2 TL Teriyaki-Sauce mit Sesam
4 EL Sweet-Chili-Sauce	2 EL Fischsauce	2 EL Sojasauce
1 Bund Koriander	6 Zweige Thaibasilikum	

Für die Mayonnaise:

2 Limetten	1 Ei	250 ml Pflanzenöl
Salz		

Für die Garnelen:

Eine Pfanne mit Öl erhitzen.

Rotkopfgarnelen waschen und trockentupfen. Ei aufschlagen und verquirlen. Garnelen im Ei schwänken und anschließend im Pankomehl wälzen. In einer Pfanne mit Sonnenblumenöl kross ausbacken. Salzen.

Für den Wildreis:

Öl auf ca. 180 Grad erhitzen. Reis in das Öl geben und puffen lassen.

Anschließend auf ein Küchenpapier legen.

Für den Papaya-Salat:

Papaya schälen, entkernen und in schmale Stifte hobeln. Sojasprossen waschen und klein schneiden. Chilischote längs aufschneiden, Kerne entfernen und klein schneiden. Koriander und Thai-Basilikum waschen und klein hacken. Erdnüsse hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer schälen, reiben und untermischen.

Limetten halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben.

Eine Vinaigrette aus Limettensaft, Limettenabrieb, Sesamöl, Sriracha, Teriyaki-Sauce, Sweet-Chili-Sauce, Fischsauce und Sojasauce herstellen und über den Salat geben.

Für die Mayonnaise:

Limetten waschen, halbieren und den Saft auspressen. Limettenschale abreiben. Eigelb vom Eiweiß trennen. Eigelb und Limettensaft mit einem Pürierstab verrühren. Öl tröpfchenweise einarbeiten. Anschließend den Limettenabrieb zugeben. Salzen. Kalt stellen.

Miriam Bender am 10. Oktober 2022