

Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

6 frische Garnelen á 80 g	1 Ei	3 EL Mehl
2 EL Worcester-Sauce	400 g Panko-Paniermehl	Olivenöl, Salz

Für den Apfel-Mango-Salat:

1 Mango	1 Granny Smith	100 g Rucola
1 Chilischote	3 cm Ingwer	2 EL Weißweinessig
50 g Zucker	1 Stange Zitronengras	Cayennepfeffer
Salz		

Für die Mayonnaise:

2 Eier	1 TL Wasabipaste	1 TL Senf
200 ml Sonnenblumenöl	200 ml Olivenöl	Zucker
Cayennepfeffer	Salz	

Für die Mayonnaise Eier, Wasabi, Senf und das Pflanzenöl in einem hohen Behältnis vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen, um die Zutaten auf die gleiche Temperatur zu bringen. Anschließend vorsichtig pürieren, bis die Mayonnaise bindet. Mit Salz, Zucker und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Für die Garnelen diese abspülen, schälen und entdarmen. Mit Salz und Worcester-Sauce würzen. 1 Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Anschließend die Garnelen erst in Mehl, dann in Eiweiß und schließlich in Panko-Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin goldbraun braten.

Für den Apfel-Mango-Salat die Mango schälen, halbieren und anschließend entkernen. Danach die Mango erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen und vom Kerngehäuse befreien. Wieder erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette eine halbe Chilischote entkernen und halbieren. Zitronengras halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Zucker, Chili, Weißweinessig, Zitronengras und Ingwer mit 100 ml Wasser aufkochen. Auf ein Drittel einreduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und passieren. Rucola waschen und mit Mango- und Apfelstücken vermengen. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Apfel-Mango-Salat auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf geben. Dazu die Mayonnaise in Tupfen um den Salat geben und servieren.

Jakob Wolf am 12. Juli 2016