

# Garnelen-Teriyaki, Sesam-Blätter, Thai-Gemüse, Smoothie

**Für zwei Personen**

**Für die Sesamblätter:**

|                   |      |                      |
|-------------------|------|----------------------|
| 6 Wan-Tan-Blätter | 1 Ei | 1 EL schwarzer Sesam |
| 150 ml Pflanzenöl |      |                      |

**Für Garnelen, Gemüse:**

|                    |                         |                     |
|--------------------|-------------------------|---------------------|
| 6 Riesengarnelen   | 2 Mini Pak Choi         | 100 g Zuckerschoten |
| 100 g Thai Spargel | 2 EL geröstetes Sesamöl | 1 TL Honig          |
| 3 EL Teriyakisauce | Salz                    | Pfeffer             |

**Für den Green Smoothie:**

|                       |                  |                      |
|-----------------------|------------------|----------------------|
| $\frac{1}{2}$ Avocado | 200 g Babyspinat | $\frac{1}{2}$ Orange |
| 1 Banane              | 2 cm Ingwer      | 3 Zweige Minze       |
| 3 EL Honig            | 10 Eiswürfel     | 100 ml Wasser        |

**Für die Garnitur:**

2 Schalen rote Shiso Kresse

**Für die knusprigen Sesamblätter:**

Das Ei trennen und das Eiklar auffangen. Die Wan Tan Blätter dünn mit dem Eiklar bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blätter nacheinander einige Sekunden knusprig ausbacken. Herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für Garnelen, Gemüse:**

Die Garnelen längs halbieren. Den Pak Choi waschen, abtropfen lassen und längs halbieren. Die Zuckerschoten und den Thai Spargel waschen. Die Hälfte des Sesamöls in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin anbraten. Den Honig untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Das restliche Öl in die Pfanne geben und die Garnelen darin kurz, scharf anbraten. Mit der Teriyakisauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Green Smoothie:**

Avocado aushöhlen, Babyspinat waschen und trocken schleudern. Orange filetieren. Banane und Ingwer schälen. Minze abbrausen und trockenwedeln. Alle Zutaten zusammen mit Honig, Eiswürfeln und Wasser in den Standmixer geben.

**Für die Garnitur:**

Die Garnelen, das Gemüse und die Sesamblätter abwechselnd aufeinander schichten. Mit der Teriyakisauce aus der Pfanne beträufeln und mit Kresse bestreut auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 13. Oktober 2017