MARLEY SPOON

Frittierte Kokos-Garnelen

mit Schwarze-Bohnen-Orangen-Salat

30-40min 2 personen

Die karibische Küche ist ein echter Glücklichmacher. 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!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 bosui
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik zwarte bonen
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 50g panko [1]
- 1 zakje kokosrasp
- 1x garnalen (ontdooid) [2]
- 50ml zoete chilisaus

Wat je thuis nodig hebt

- ei [3]
- peper en zout
- 60ml plantaardige olie
- 30ml azijn

Kookgerei

- koekenpan of wok
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip
Das Eigelb für eine spätere Verwendung einfrieren oder am nächsten Morgen in einem Rührei verbrauchen.

Allergenen
gluten (1), schaaldieren (2), eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 728kcal, vet 41.7g, koolhydraten 54.1g, eiwit 27.4g

1. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** 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 **Orange** mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in kleine Stücke schneiden und mit den **Lauchzwiebeln** und 1EL 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. Die **½ 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 1EL Essig und 1EL Wasser verrühren. Die **Garnelen** auf dem **Bohnen-Orangen-Salat** anrichten und mit dem **Sweet-Chili-Dip** servieren.