

Gebratene Garnelen mit Wasabi-Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat

 happy-mahlzeit.com/2020/03/07/gebratene-garnelen-mit-wasabi-mayonnaise-und-apfel-mango-salat/

Zutaten für 4 Personen

Für die Garnelen:

- 12 Garnelen à ca. 80g , ohne Kopf, mit Schale
- ca. 3 EL Mehl
- Panko
- 1 Eiweiß
- Worcestershire-Sauce
- Salz
- Öl zum Braten

Für die Mayonnaise:

- 1 sehr frisches Ei
- 1 sehr frisches Eigelb
- 1 TL Senf
- 1 TL Wasabi-Paste oder Meerrettich (aus dem Glas)
- 1/2 Liter Sonnenblumenöl
- Zucker
- Salz
- Cayennepfeffer

Für den Salat:

- 1 säuerlicher Apfel
- 1 nicht zu reife Mango
- 1 Stängel Zitronengras oder 1 Streifen Bio-Zitronenschale
- 2 EL Weißwein-Essig
- 1 Scheibe Ingwer
- 50g Zucker
- 1/2 Chilischote
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung der Mayonnaise:

Ei, Eigelb, Senf und Wasabi-Paste in einem hohen Rührbecher cremig aufschlagen. Das Öl langsam in einem dünnen Strahl unter Rühren dazugießen und weiterschlagen, bis die Mayonnaise dicklich ist. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen.

Zubereitung des Salates:

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein und dann in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Viertel in Scheiben schneiden.

Vom Zitronengras die welken, äußeren Blätter und die obere, trockene Hälfte entfernen. 100ml Wasser mit Zucker, Chilischote, Essig, Zitronengras und Ingwer aufkochen, um 1/3 reduzieren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen, durch ein Sieb gießen und die Vinaigrette über die Apfel- und Mangoscheiben träufeln.

Zubereitung der Garnelen:

Die Garnelen bis auf den Schwanzfächer schälen. Am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Worcestershire-Sauce würzen. Die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann durch das verquirlte Eiweiß ziehen und zum Schluß im Panko wälzen und gut andrücken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin auf jeder Seite 1 - 2 Minuten goldbraun braten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Apfel-Mango-Salat auf Teller verteilen, die Garnelen daneben anrichten und mit der Mayonnaise servieren.

Rezept: Hans Jörg Bachmeier

Quelle: Einfach. Gut. Bachmeier 2015