LZ-Rheinland

Artikel vom 14.02.2024 · Ausgedruckt am 21.11.2026, 00:55 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/garnelenfrikadellen-mit-gurken-mango-salat

Garnelenfrikadellen mit Gurken-Mango-Salat



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 3 Portionen):

400 g Garnelen (tiefgekühlt, küchenfertig, ohne Schale, aufgetaut)

8 Stiele Schnittlauch,

1 EL Haferflocken,

1 EL Mehl,

1 EL Speisestärke,

1 Ei,

2 EL Sojasauce,

Salz,

Pfeffer,

Chili-Flocken,

1 Salatgurke,

200 g Mangofruchtfleisch,

1 rote Chilischote,

4 Stiele Koriandergrün,

1 Bio-Limette,

4 EL Sesamöl,

evtl. Paniermehl.

Zubereitung:

Garnelen fein hacken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Haferflocken fein hacken. Alles mit Mehl, Speisestärke, Ei und 1 EL Sojasauce gründlich mischen. Garnelenmischung mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und ziehen lassen. Falls die Masse noch zu feucht ist, etwas Paniermehl einarbeiten. Gurke längs mit einem Sparspäler in feine Scheiben hobeln. Mangofruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Chili putzen und in Ringe schneiden. Korianderblätter hacken. Limettenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles mit 2 EL Sesamöl und 1 EL Sojasauce verrühren und abschmecken, eventuell nachwürzen. 2 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelenmischung mit befeuchteten Händen zu sechs gleich großen Frikadellen formen und im heißen Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Garnelenfrikadellen mit Gurken-Mango-Salat anrichten und mit etwas Sojasauce zum dippen servieren.

Nadine Hörster