

Rezept

Frittierte Garnelen mit Panko

Ein Rezept von Frittierte Garnelen mit Panko, am 24.09.2023

Zutaten

Für die Sauce:

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1 Knoblauchzehe | 3 EL geröstetes Sesamöl |
| 3 EL Zucker | 4 EL Mirin (Reiswein) |
| 3 EL Sojasauce | 1 EL Pflaumensirup |

Für die Garnelen:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| 500 g Garnelen | 3 Eier (M) |
| 100 g Mehl (Type 405) | 100 g Panko (Asia-Semmelbrösel) |
| Pfeffer | Salz |

Außerdem:

- 2 l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal, 41 g F, 35 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten. Zucker hinzugeben und karamellisieren lassen. Dann den Topfinhalt mit Mirin ablöschen sowie die Sojasauce und den Pflaumensirup hinzugeben. Sauce bei Bedarf mit Sojasauce und Pflaumensirup abschmecken und bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Garnelen von der Schale befreien, am Rücken mit einem scharfen Messer einschneiden und den schwarzen Darm entfernen. Die Garnelen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
3. Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko jeweils auf einem flachen Teller verteilen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen, zuerst in Mehl, dann im Ei und zum Schluss in Panko wenden.
4. Das Öl in einem weiten Topf oder im Wok stark erhitzen. Wenn an einem ins Öl gehaltenen Holzkochlöffelstiel Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug. Die panierten Garnelen portionsweise im heißen Öl in 2-3 Min. von allen Seiten goldbraun frittieren. Dann die Garnelen mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, auf Küchenpapier entfetten, auf vier Tellern anrichten und mit der Sauce zum Dippen servieren.