

Rezept

Gambas im Briochebrötchen mit Papaya

Ein Rezept von Gambas im Briochebrötchen mit Papaya, am 28.06.2026

Zutaten

8 große Garnelen (ohne Kopf, mit Schale; küchenfertig)	1 EL Sesamöl
1 kleine, reife Papaya	1 TL Chiliöl
2 EL Mayonnaise	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette
1 Handvoll Pflücksalat (Sorte nach Belieben)	5 Schnittlauchhalme
2 Burger-Brötchen »Brioche«	1 TL Sesam
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal, 24 g F, 28 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen schälen und prüfen, ob überall der Darm entnommen wurde, ansonsten diesen noch herausziehen. Dann waschen, trocken tupfen und in eine Schüssel geben. Sesam- und Chiliöl hinzufügen, mischen und abgedeckt ca. 10 Min. (oder auch mehrere Stunden im Kühlschrank) durchziehen lassen.
2. Inzwischen die Papaya der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die dunklen Kerne herauschaben. Dann schälen und vom Fruchtfleisch quer vier Scheiben abschneiden (den Rest anderweitig verwenden, z. B. für einen Obstsalat). Aus der Limettenhälfte den Saft auspressen und mit der Mayonnaise verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.
3. Den Grill auf 200° vorheizen. Garnelen auf einer Plancha oder in einer Eisenpfanne maximal 4 Min. grillen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden und mit Sesam bestreuen. Parallel die Brötchen quer halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf den Rost legen.
4. Garnelen und Brötchen vom Rost nehmen. Die Brötchenunterhälften jeweils mit der Hälfte der Mayonnaise bestreichen und nach Belieben mit Salat belegen. Je zwei Papayascheiben darauflegen und die Garnelen darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreuen. Mit den Brötchenoberhälften abdecken.