

Rezept

Garnelentoast mit Sesam

Ein Rezept von Garnelentoast mit Sesam, am 28.11.2023

Zutaten

6-8 Riesengarnelen (ohne Kopf, frisch oder TK und aufgetaut; geschält, ca. 150 g)	1 EL Zitronensaft
1 EL Sesamöl	2 EL helle Sojasauce
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{3}$ TL Chilipulver
5 Scheiben Vollkorntoast	1 kleines Ei
Backpapier	3 EL Sesamsamen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 20 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 2 g F, 3 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Riesengarnelen am Rücken einschneiden und den schwarzen Darmfaden entfernen. Das Garnelenfleisch etwas zerkleinern und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Sojasauce, Sesamöl und Chilipulver in einen hohen Rührbecher geben. Den Knoblauch schälen, hacken und dazugeben. Das Ei hinzufügen und alles mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Toastscheiben nach Belieben entrinden und mit der Garnelenmasse bestreichen. Mit Sesamsamen bestreuen und etwas andrücken. Jede Toastscheibe mit einem scharfen Messer diagonal in vier Dreiecke schneiden und diese mit etwas Abstand aufs Blech setzen.
3. Die Garnelentoastecken im Backofen (Mitte, Umluft 180°) in 10-12 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und sofort heiß servieren.