

Rezept

Gurkensalat mit Kokosgarnelen

Ein Rezept von Gurkensalat mit Kokosgarnelen, am 27.04.2024

Zutaten

Zutaten:

12 TK-Garnelen (küchenfertig)	1 große Salatgurke (ca. 400 g)
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm lang)	2 TL Reissessig (ersatzweise Limettensaft)
1 TL Sesamöl	1 TL Zucker
1 TL Sojasauce	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
1 Ei (M)	40 g Kokosraspel
4 EL Kokosöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 39 g F, 10 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. TK-Garnelen auftauen lassen. Die Gurke putzen, gut schälen, der Länge nach halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer gründlich waschen und mitsamt der Schale fein reiben.
2. Gurkenstücke und Ingwer in eine Schüssel geben und mit Essig, Öl, Zucker und Sojasauce vermischen. Bei Raumtemperatur mind. 15 Min., besser 1 Std. ziehen lassen. Dabei immer wieder umwenden.
3. Aufgetaute Garnelen waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Kokosraspel in eine Schüssel geben. Die Garnelen erst im verquirlten Ei, dann in den Kokosraspeln wenden.
4. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze in 2 Min. pro Seite goldgelb anbraten. Gurkensalat mit Kokosgarnelen auf 2 Tellern anrichten, sofort genießen.