

# Knusprige Garnelen mit Mayonnaise und Apfel-Mango-Salat

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/07/19/knusprige-garnelen-mit-mayonnaise-und-apfel-mango-salat](https://happy-mahlzeit.com/2021/07/19/knusprige-garnelen-mit-mayonnaise-und-apfel-mango-salat)

## Zutaten für 2 Personen:

### Für die Garnelen:

- 6 frische Garnelen á ca. 80 g mit Schale
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 2 EL Worcester-Sauce
- 400 g Panko-Paniermehl
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz

### Für den Apfel-Mango-Salat:

- 1 Mango
- 1 Granny Smith
- 100 g Rucola
- 1 Chilischote
- 3 cm Ingwer
- 2 EL Weißweinessig
- 50 g Zucker
- 1 Stange Zitronengras
- Cayennepfeffer
- Salz

### Für die Mayonnaise:

- 2 Eier
- 1 TL Wasabipaste
- 1 TL Senf
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 200 ml Olivenöl
- Zucker
- Cayennepfeffer
- Salz

## Zubereitung:

Für die Mayonnaise Eier, Wasabi, Senf und das Pflanzenöl in einem hohen Behältnis vermengen. Die Masse kurz ruhen lassen, um die Zutaten auf die gleiche Temperatur zu bringen. Anschließend vorsichtig pürieren, bis die Mayonnaise bindet. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Die Garnelen abspülen, schälen und entdarmen. Mit Salz und Worcester-Sauce würzen. 1 Ei trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel bereitstellen. Anschließend die Garnelen erst in Mehl, dann in Eiweiß und schließlich in Panko-Mehl wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Garnelen darin goldbraun braten.

Für den Salat die Mango schälen, halbieren, entkernen, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien, erst in Scheiben, dann in Streifen schneiden.

Für die Vinaigrette 1/2 Chilischote entkernen und halbieren. Zitronengras halbieren und Ingwer in Scheiben schneiden. Zucker, Chili, Weißweinessig, Zitronengras und Ingwer mit 100 ml Wasser aufkochen. Auf 1/3 einreduzieren, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und passieren.

Rucola waschen und mit Mango- und Apfelstücken vermengen. Die Vinaigrette über den Salat geben.

Den Apfel-Mango-Salat auf Tellern anrichten und die Garnelen darauf geben. Dazu die Mayonnaise in Tupfen um den Salat geben und servieren.

Rezept: Jakob Wolf

Quelle: Die Küchenschlacht vom 12. Juli 2016

Episode: Vorspeisen