

# Frittierte Garnelen, Zitronen-Mayonnaise und Glasnudel-Salat

---

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Garnelen:

- 6 Riesengarnelen
- 2 Eier
- 40 g doppelgriffiges Mehl
- 80 g grüner Reis
- 50 g Kokosflocken
- Salz
- Pfeffer

### Für den Salat:

- 50 g Glasnudeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Knolle Ingwer à 3 cm
- 1 rote Chili
- 1 rote Paprika
- 1 Schalotte
- 1 EL Fischsauce
- 3 EL helle Sojsauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Reisweinessig
- 2 EL Sesamöl
- ½ Gurke
- 2 Karotten
- 75 g Sojasprossen
- 40 g Erdnüsse
- ½ Bund Koriander
- ¼ Bund Thai-Minze

### Für die Mayo:

- 1 Ei
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ Zitrone, davon 5 EL Saft und
- Abrieb
- 75 ml Sonnenblumenöl
- 25 ml Olivenöl

- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung:**

Für die Panade der Garnelen die Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Den Reis in einer Moulinette zerkleinern und zusammen mit Kokosflocken vermengen. Aus Mehl, Ei und Kokos-Reis eine Panierstraße aufstellen. Die Garnelen salzen und pfeffern, im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und anschließend nochmal im Reis wenden. Die Panierung gut andrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen ca. 3 Minuten darin goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Chili in einer Pfanne mit wenig Öl anschwitzen. Mit 200ml Wasser aufgießen, aufkochen lassen und 10 Minuten sanft köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren.

Die Glasnudeln nach Packungsbeilage kochen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Fischsauce, Sojasauce, Reisweinessig, Limettensaft und Sesamöl unter das kalte Dressing rühren. Alles über die noch warmen Nudeln kippen und ordentlich durchrühren, bis das Dressing komplett von den Nudeln aufgenommen wurde. Auskühlen lassen.

Gurke, Paprika und Karotte in feine Streifen schneiden. Koriander, Minze und Erdnüsse grob hacken. Alles zusammen mit den Sprossen unter den Salat heben. Da jede Glasnudel anders ist, nochmals mit Sojasauce, Sesamöl und Reisweinessig abschmecken. Mit Erdnüssen garnieren.

Für die Mayonnaise das Ei trennen, Eigelb mit Senf verrühren und tröpfchenweise das Öl untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Olivenöl, Saft und Abrieb einer halben Zitrone sowie Salz und Pfeffer würzen.

Die frittierten Garnelen mit Zitronen-Mayo und Glasnudel-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Tabea Eckardt

Quelle: Die Küchenschlacht vom 16. Februar 2017

Episode: ChampionsWeek / Frittieren