



Riesengarnelen in Currytempura mit Sprossen-Avocadosalat

Zutaten für vier Personen

16 Riesengarnelen (küchenfertig)
1 EL Limettensaft
1 TL gemahlener Koriander

Teig:

3 EL Mehl
2 EL Maismehl
½ EL Maisstärke
250 ml kaltes Wasser
1 ½ TL Curry

500 ml Öl zum Frittieren

1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten
100 g Karotten
1 rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1 Schale Radieschensprossen
1 ½ Avocado gewürfelt
1 ½ EL Limettensaft
2 EL Sambal Oelek
1 TL frischer Ingwer
je 1 ½ EL Erdnuss-/Olivenöl
2 Chicorée
Salz, Pfeffer

Zubereitung circa 35 Minuten

Riesengarnelen mit Limettensaft und Koriander marinieren. Mehl mit Maismehl, Maisstärke und kaltem Wasser gut zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Curry mit unterziehen.

Paprika, Zuckerschoten und geschälte Karotten in feine Streifen schneiden. Mit Streifen von roter Zwiebel, Röllchen von Frühlingszwiebeln, abgeschnittenen Radieschensprossen und Avocadowürfeln gut vermengen. Vom Chicorée den Strunk ausschneiden, aufblättern und Chicoréeblätter als Bett rundum in tiefen Tellern auslegen. Gemischten Salat darauf anhäufeln und mit einer Marinade aus Limettensaft, Sambal Oelek, klein gewürfeltem Ingwer sowie Erdnuss- und Olivenöl überziehen.

Riesengarnelen durch den Tempurateig ziehen und in heißem Öl (circa 170 Grad) goldgelb ausbacken. Auf Küchenkrepp abtupfen und am Salat mit anlegen.

Nährwert pro Portion

567 kcal – 36 g Fett - 33 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 1,8 BE
Dieses Gericht ist pescetarisch.