



GARNELEN-MAIS-KÜCHLEIN

Zutaten für 2 Portionen

- 6 Tigerprawns, ca. 150 g
(TK Ware ohne Kopf und Schale)
➔ 1 Stk. wiegt ca. 25 g
- 1 Dose Mais (425ml - abgetropft)
- 1 rote Chilischote
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebeln
- 1 TL gehäuftes Mehl
- 1 Ei
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1 EL Öl



Zubereitung

1. Evtl. Garnelen auftauen lassen. Mais abspülen, abtropfen lassen und grob hacken. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und sehr fein hacken.
2. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Garnelen schälen, und am Rücken längs einschneiden und den dunklen Darm entfernen.
3. Garnelen waschen, trocken tupfen und fein würfeln.
4. Alle Zutaten mit Mehl und Ei in eine Schüssel geben und mischen, sodass eine weiche Masse entsteht. Mit ca. 1/2 TL Salz, ca. 1/2 TL Pfeffer und 1 TL Koriander würzen.
5. Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Garnelenmasse löffelweise in das Öl geben, von jeder Seite 2–3 Minuten braten. Die Küchlein vorsichtig aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dazu schmeckt Sojasoße mit Chili oder süßsaure Asia-Soße.



Nährwerte pro Portion:

Energie	300	kcal
Eiweiß	22,9	g
Fett	11,0	g
davon gesättigte Fettsäuren	1,80	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	2,81	g
Kohlenhydrate	23,8	g
Ballaststoffe	5,57	g

