




Asiatische Garnelenbällchen

 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
40min

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen roh, tiefgefroren	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Zitronen	1 St.
Sojasauce	3 TL
Zucker	
Cayennepfeffer	0.25 TL
Eier	2 St.
Speisestärke	4 EL
Paniermehl	2 EL
Sonnenblumenöl	10 EL
Grapefruit	2 St.
Ingwer, frisch	20 g
Koriander, frisch	10 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen und sehr fein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Enden entfernen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Garnelen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit 2 TL Sojasauce, Zitronensaft, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Eier trennen. Stärke und Eiweiß untermengen und zu 30 Bällchen formen.
3. Paniermehl in einen tiefen Teller geben und Garnelenbällchen darin wenden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Garnelenbällchen ca. 4 Min. rundherum braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Holzspieße schieben.
4. Anschließend Grapefruits filetieren, dabei Saft auffangen. Filets fein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Alles mit übriger Sojasauce vermengen, mit Zucker abschmecken und zu den Spießen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 413 kcal

Kohlenhydrate 28 g

Eiweiß 21 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 25 g