



Amaranth-Garnelen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/amaranth-garnelen.jsp>



Garnelenschwänze in gepopptem Amaranth gewendet und frittiert, mit Apfelsalsa serviert.

Zutaten

Zutaten für: 6 Portionen

Für die Salsa:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
250 g	Äpfel	
1 EL	Agavendicksaft	
2 EL	Zitronensaft	EDEKA Zitronensaft aus Konzentrat
2 EL	ChilisaUCE, süß-sauer	
1 Prise	Rohrohrzucker	
	Salz	GUT&GÜNSTIG
1	Frühlingszwiebel	Jodsalz

Für die Garnelen:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
400 g	Garnelen	
2	EiweiÙe	
	Salz	
50 g	Amaranth, gepoppt	

Zum Fritieren:

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
250 ml	Pflanzenöl	GUT&GÜNSTIG Sonnenblumenöl

Rezept: Ernährungsservice
Foto: EDEKA Zentrale AG & Co. KG

Rezeptinformation

Zutaten für: **6 Portionen**

Zubereitungszeit: **40 Min.**

Fertig in: **40 Min.**

Je Portion : **963 kJ, 230 kcal, 16 g Kohlenhydrate, 15 g EiweiÙ, 12 g Fett, 90 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zubereitung

- 1.) Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, 50 g Fruchtfleisch beiseite legen. Restlichen Apfel mit Sirup, Zitronensaft, ChilisaUCE, Zucker und Salz im Mixer pürieren und in eine Schüssel umfüllen. Beiseite gestelltes Apfelfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und fein hacken. Apfelwürfel und Frühlingszwiebel zur pürierten Sauce geben, mischen und nochmals abschmecken.
- 2.) Garnelen wie unten beschrieben vorbereiten. Die Garnelenschwänze mit dem Messer bis zum Schwanzfächer mittig durchtrennen. Die Garnelen zu „Schmetterlingen“ aufklappen.
- 3.) Die EiweiÙe in einen tiefen Teller geben und etwas anschlagen.
- 4.) Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Amaranth-Pops in einen zweiten Teller geben.
- 5.) Garnelen zuerst in das EiweiÙ und dann in den gepoppten Amaranth tauchen, diesen etwas andrücken.
- 6.) Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen und die Garnelen portionsweise darin kurz fritieren. Herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
- 7.) Amaranth-Garnelen mit der Apfelsalsa anrichten und servieren.

Kochschule

Garnelen vorbereiten: Zunächst den Kopf der Garnelen mit einem kleinen Ruck abdrehen. Anschließend die Unterseite der Schale mit einer Schere einschneiden und die Schale entfernen. Anschließend die Rückenseite der Garnelen mit einem Spitzmesser einritzen und den dunklen Darmfaden herausziehen. Die Garnelen unter fließendem kaltem Wasser kurz abspülen, auf ein Küchenpapier legen und rundum trocken tupfen.

Küchenutensilien



Amaranth-Garnelen

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/amaranth-garnelen.jsp>



EDEKA zuhause
Apfelausstecher: Apfelausstecher mit extra
feiner Zahnung

Küchenutensilien



EDEKA zuhause Ziehschäler: Ziehschäler
mit frei schwingender, beidseitig
geschliffener Klinge, somit für Links- und
Rechtshänder geeignet
