

Garnelen mit süß-saurer Chilisauce auf Eisbergsalat



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **220**

Zutaten für 4 Personen

Für die Sauce:

4 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
12 cm Porree (weißer Teil)
2 EL Pflanzenöl
200 g Ketchup
120 ml Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
12 Tropfen TABASCO® Pepper Sauce
120 ml Hühnerbrühe
1 & 1/2 TL Zucker
1 TL Sesamöl

Für die Beilage:

1 Eisbergsalat
Salz
40 küchenfertige Garnelen (ohne Schale)
2 TL Kikkoman natürlich gebraute Tamari
glutenfreie Sojasauce
2 TL Sake
1 & 1/2 EL Kartoffelmehl
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung:

1. Knoblauch abziehen und zerdrücken. Ingwer schälen, Porree putzen, waschen, mit dem Ingwer fein hacken und beides mit Knoblauch in 1 EL Pflanzenöl andünsten. Alle weiteren Zutaten für die Sauce dazugeben, aufkochen und warm halten.
2. Salat grob zupfen, in kochendem Salzwasser ca. 7-8 Sekunden blanchieren und gut abtropfen lassen. Garnelen waschen, trocken tupfen, mit Sojasauce, Sake und Kartoffelmehl vermischen und in erhitztem Öl anbraten. Wenn die Garnelen zu ca. 80% gar sind, die süß-saure Chilisauce dazugeben und die Garnelen glasieren.
3. Salat auf Teller anrichten, Garnelen mittig darauf platzieren und servieren.

Guten Appetit!