

Gambas „Tropensonne“

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g geschälte Gambas (King Prawns)
(ohne Kopf und Darm)
- Sesamöl
- 2 Eiweiß
- Meersalz
- 50 g Sesamsaat
- 100 g Kokosraspel
- 1 Glas Weckzeit Chutney
Mango „Tropensonne“

Die Gambas abwaschen und trocken tupfen. Die Eier trennen und die beiden Eiweiße mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen. Salzen Sie die Gambas leicht und wenden Sie diese im aufgeschlagenen Eiweiß. In einer zweiten Schüssel vermischen Sie die Sesamkörner mit den Kokosflocken. Panieren Sie die Gambas mit dieser Mischung. In der Zwischenzeit erhitzen Sie das Sesamöl in einer beschichteten Pfanne. Nun braten Sie die King Prawns portionsweise im heißen Öl. Nach ca. 4 – 5 Minuten sind die Gambas fertig. Einfach auf den Tellern anrichten und das Mango Chutney dazu reichen. Dazu passt z. B. frisches Baguette und ein leichter Salat

Guten Appetit!