



Panko-Garnelen mit Ingwer-Orangen-Dip



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 228 kcal/ 954 kJ	Fett: 11 g
Eiweiß: 13 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 1,2 g
Kohlenhydrate: 19,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 9,8 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Für die Garnelen den Ofen auf 220 Grad (Gas: Stufe 4, Umluft: 200 Grad) vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie oder Backpapier auslegen. Garnelen, Honig, Sesamöl, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel verrühren, abdecken und für eine Stunde kalt stellen.
2. Das Pankomehl und die Walnüsse in einer kleineren Schüssel vermischen. Die Garnelen am Schwanzende fassen, in das Eiweiß tauchen und anschließend in der Pankomischung wenden. Auf dem vorbereiteten Backblech im Ofen für acht bis zehn Minuten backen, bis die Garnelen goldbraun sind.
3. Für den Dip den Orangensaft mit dem Ingwer in einem kleinen Topf köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert wurde. Die Hälfte entnehmen und in einer Tasse mit der Maisstärke glatt verrühren. Die Mischung zurück in den Topf geben und gut verrühren. Den Honig und Reissessig oder Limettensaft unterrühren. Gemeinsam mit den Garnelen servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Garnelen

- 200 g große Garnelen (mit Schwanz)
- 1 EL Honig
- 1 EL scharfes Chili-Sesam-Öl
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 TL Knoblauch, fein geschnitten
- 80 g Panko-Mehl (japanisches Paniermehl, erhältlich im Asia-Laden)
- 35 g Walnüsse, sehr fein gehackt
- 1 Eiweiß, geschlagen

Für den Dip

- 120 ml frischer Orangensaft
- 1 TL frischer Ingwer, fein geschnitten
- 1/2 TL Maisstärke
- 1 TL Honig
- 1 TL Reissessig oder Limettensaft