

Garnelen mit Ananas-Mango-Salsa und Reisflocken

Zutaten (für 3 Personen):

- 50 g Zucker
- 50 ml Balsamico
- 150 ml Orangensaft
- 1 Bio-Zitrone
- 10 g Ingwer
- 125 g Vanille-Schote
- 1 Sternanis
- Chiliflocken
- Salz
- Speisestärke
- 150 g Mango
- 150 g Ananas
- 75 g Frühlingszwiebeln
- Frittieröl
- 50 g grüne Reisflocken
- 250 g Garnelen
- Pfeffer

Ananas- und Mango schälen und in Würfel schneiden. Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren und mit Essig und Orangensaft ablöschen. Zitrone auspressen, Ingwer schälen und klein hacken, Vanille-Schote auskratzen. Sternanis, Vanillemark, Ingwer und Chiliflocken dazugeben und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Köcheln lassen und mit Stärke abbinden. Mango- und Ananasstücke dazugeben. Die Frühlingszwiebeln putzen, klein schneiden und unterheben. Alles in einem Mixer zu einer Salsa pürieren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Reisflocken darin frittieren und herausnehmen. Die Garnelen putzen, salzen, pfeffern und in der Pfanne von allen Seiten braten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 05.07.2024

Koch/Köchin: Sylvia Mathäa

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen