



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

## Garnelen in Windeln



### Einkaufsliste:

Riesengarnelen, 8 – 12 Stück

Frühlingsrollen – Teigblätter, 8 – 12 Stück

Möhren, 2

Frühlingszwiebeln, 4

Ingwer, 1 kl. Stück

Korianderblätter

Limone, 1 Bio

Ei, 1 frisches Bio

Sesamöl

Sojasauce

Sonnenblumenöl, 1l



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

### Garnelen in Windeln

 anregend	 schnell	 preiswert
	 warm servieren	

### Vorbereitung:

- Teigblätter ggf. auftauen,
- Garnelen ggf. auftauen, Darm, Kopf und Schale bis ca. 1 cm vor den Schwanz entfernen, waschen und mit Küchenkrepp trocknen, mit etwas Limonensaft und Sesamöl beträufeln,
- Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden,
- Limonenschale klein hacken, Saft auspressen,
- Korianderblättchen klein hacken,
- Ingwer mit einem Löffel schälen und fein reiben,
- Frühlingszwiebeln, Limonenschale, Ingwer und Koriander miteinander vermischen,
- Eiweiß von Eigelb trennen, Eiweiß verquirlen,
- Möhren in feine Stifte schneiden,
- Öl ( ca.  $\frac{3}{4}$  l ) in einem kleinen, aber hohen Topf auf ca. 160°C erhitzen ( d.h. an einem eingetauchten Holzlöffel steigen Bläschen auf),
- Möhrenstifte ca. 2 min. darin frittieren, auf Küchenkrepp abtropfen lassen,

### Zubereitung:

- jeweils 1 Teigblatt auf das bemehlte Schneidebrett legen und diagonal zu einem Dreieck einschlagen,
- mit Eiweiß einpinseln,
- zentral die Möhrenstifte mit der Lauchzwiebelmischung platzieren,
- eine Garnele darauf legen und in das Teigblatt einwickeln (das untere Dreieck einschlagen, dann die beiden äußeren Ecken umschlagen, das Schwanzende bleibt frei),
- die Garnelen einzeln ca. 3 – 4 min. frittieren,
- auf Küchenkrepp abtropfen lassen,
- in flachen Gläsern mit Limonen – Dill – Dip servieren (siehe Rezept)



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

**Tipps:**

- Ihr könnt TK oder vorgegarte große Garnelen verwenden. Wichtig ist die Qualität: entweder Wildfang oder Bio – Aquakultur aus Meerwasserbecken (so könnt ihr sicher sein, keine Antibiotika als preiswerte Zugabe mitzuessen...). Bei diesem Gericht sollte das Schwanzende bei den Garnelen noch vorhanden sein.
- Die nicht verwendeten Teigblätter bitte stets mit Folie abdecken, damit sie nicht austrocknen. Ein erneutes Einfrieren ist möglich.
- Als Frittieröl eignet sich auch Rapsöl.
- Statt der Gemüseeinlage könnt ihr die Garnelen auch in Parmaschinken / San Daniele Schinken einwickeln.
- 
- **Dazu schmeckt:**  
mit frischem Baguette schmeckt ein eiskalter Blanc de Noir dazu.