

PRAWN TEMPURA BOWL

4 PERSONEN

Spiralschneider

ZUTATEN

- 180 g Quinoa, nach Packungsbeilage zubereitet
- 0,6 dl *Mirin
- 2 Tl *Sojasauce
- 2 Tl *Zitronensaft
- 1 Tl *Dashi-Pulver
- 2 Ei *Olivenöl extra vergine
- 8 Garnelen 8/12er, bis auf den Kopf geschält, den Darm entfernt
- 20 g Sesam, weiss
- 20 g Sesam, schwarz
- 1 Ei, aufgeschlagen
- 8 Tintenfische, klein
- 1 Zucchini, gross, gewaschen, im Spiralschneider geschnitten
- 1 Gurke, gross, gewaschen, halbiert, entkernt, im Spiralschneider geschnitten
- 2 Karotten, gross, geschält, im Spiralschneider geschnitten
- 100 g Edamame
- Rapsöl zum Braten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

GARNITUR

- Brunnenkresse oder andere Sprossen
- 40 g Ingwer, eingelegt, abgetropft
- 1 Chilischote, gewaschen, schräg in Streifen geschnitten

ZUBEREITUNG

Die *Zutaten verrühren und mit der fertigen Quinoa mischen. Die Schwänze der Garnelen in dem Ei wenden. Den weissen und schwarzen Sesam mischen, die Garnelenschwänze in dem Sesam wenden und in Rapsöl vorsichtig braten. Die Tintenfische separat in der gleichen Pfanne braten. Nach dem Garprozess mit Salz und Pfeffer würzen.

ANRICHTEN

Quinoa portionenweise in die Bowls verteilen, mit den Tintenfischen, den Garnelen und dem Gemüse anrichten. Mit eingelegtem Ingwer, der Chilischote und Sprossen garnieren.

Rezept von Marion Michels

