

Garnelen aus dem Airfryer mit Mango-Teriyaki

Gesamtzeit **33 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 8 Min. Kochzeit 10 Min. Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):

1'623 kJ / 388 kcal

Fett: **9 g** Eiweiss: **28 g**

Kohlenhydrate: **45 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Garnelen:

200 g rohe Garnelen, geschält und entdarmt

1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz

1 EL Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art

Panade:

50 g Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art

1 Ei

2 EL Weizenmehl

1 TL Rapsöl

1 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz

Mango-Teriyaki-Sauce:

100 g glattes Mangopüree

2 EL Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch

1 TL Honig

1 TL Limettensaft

1 EL Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g rohe Garnelen, geschält und entdarmt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art

Garnelen trocken tupfen und mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce und Kikkoman süsser Würzsauce Mirin-Art ca. 10 Minuten marinieren.

Schritt 2

50 g Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art - **1** Ei - **2 EL** Weizenmehl Mehl, verquirltes Ei und Kikkoman Panko in drei separate Schüsseln geben. Garnelen einzeln zuerst in Mehl, dann in Ei und schliesslich in Kikkoman Panko wenden.

Schritt 3

1 TL Rapsöl - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz

Die Garnelen in den Korb des Airfryers legen. Leicht mit Öl bestreichen, dann mit Kikkoman salzreduzierter Sojasauce bestreichen oder beträufeln, damit sie eine gleichmässige Farbe erhalten. Bei 190 °C 6–8 Minuten garen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Schritt 4

100 g glattes Mangopüree - **2 EL** Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Knoblauch - **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art - **1 TL** Honig - **1 TL** Limettensaft Mangopüree, Kikkoman Teriyaki Wok Sauce Knoblauch, Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art, Honig und Limettensaft in einem kleinen Topf

vermengen. Bei geringer Hitze unter Rühren leicht erwärmen, bis die Sauce glatt und glänzend ist. Sofort mit den Garnelen servieren.