KIKKOMAN

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 gebraute salzreduzierte Sojasauce
1 EL	Kikkoman süsse Würzsauce Mirin-Art

Panade:

50 g	Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach japanischer Art
1	Ei
2 EL	Weizenmehl
1 TL	Rapsöl
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce

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 Mirin-Art

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g rohe Garnelen, geschält und entdarmt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce **1 EL** Kikkoman süsse Würzsauce 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 gebraute salzreduzierte Sojasauce
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 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.