

Japanisches Curry mit Panko-Garnelen

Gesamtzeit **45 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
3.250 kJ / 780 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **29 g**
Kohlenhydrate: **100 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Umami-Gemüsepuree:

200 g Zwiebel
150 g Karotte
6 Champignons
0,5 Apfel
150 g Tomaten aus der Dose

Curry-Basis:

1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
40 g japanische Currypaste
1 EL Kikkoman Konzentrierte
Ramen Suppenbasis -
Shoyu (Sojasauce)
Geschmack

Zubereitung:

400 g gekochter Reis

Garnelen & Garnitur:

80 g Kohl (grün oder rot)
6 Garnelen
1 Ei
2 EL Mehl
30 g Kikkoman Panko -
Knuspriges Paniermehl
nach japanischer Art
500 ml Öl zum Frittieren in
einem Topf
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

200 g Zwiebel - **150 g** Karotte - **6** Champignons -
0,5 Apfel - **150 g** Tomaten aus der Dose
Zwiebel, Karotte, Champignons und Apfel grob
hacken. Zusammen mit Tomaten pürieren, bis eine
glatte Masse entsteht.

Schritt 2

1 EL Olivenöl - **1** Knoblauchzehe
Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
Den fein gehackten Knoblauch hinzufügen und
glasig dünsten. Das Gemüsepuree hinzufügen,
abdecken und bei geringer bis mittlerer Hitze etwa
15 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

40 g japanische Currypaste - **1 EL** Kikkoman
Konzentrierte Ramen Suppenbasis - Shoyu
(Sojasauce) Geschmack
Currypaste hinzufügen und rühren, bis sie sich
vollständig aufgelöst hat. Kikkoman Ramen
Suppenbasis zugeben.

Schritt 4

80 g Kraut (weiß oder rot) - **6 g** Garnelen - **1 Prise**
Salz - **1 Prise** Pfeffer - **2 EL** Mehl - **1** Ei - **30 g**
Kikkoman Panko - Knuspriges Paniermehl nach
japanischer Art - **500 ml** Öl zum Frittieren in einem
Topf
Kraut in dünne Scheiben schneiden, kurz in kaltem
Wasser einweichen und gut abtropfen lassen.

Garnelen schälen und den Darm entfernen, dabei
die Schwänze intakt lassen. Anschließend trocken
tupfen, die Schwänze ausrichten und nahe dem

Schwanzende kleine diagonale Einschnitte setzen, damit Feuchtigkeit entweichen kann und Ölspritzer vermieden werden. Entlang der Bauchseite flache Schnitte setzen, umdrehen und vorsichtig glatt drücken. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen erst in Mehl, dann in geschlagenem Ei und schließlich in Kikkoman Panko wenden. Bei 180 °C frittieren, bis sie leicht goldbraun und knusprig sind.

Schritt 5

400 g gekochter Reis

Den Reis auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf verteilen und mit dem Kraut garnieren. Die Currysauce separat neben dem Reis reichen.