

# „Katsu“ Bowl! mit panierten Garnelen

dazu cremige Tonkatsu Soße und Radieschen-Karottten-Salat

Thermomix kocht • 888 kcal • Tag 2 kochen



Garnelen



Panko-Mehl



Basmatireis



Sojasoße



Ketchup



Mayonnaise



Ingwer



Karotte



Radieschen



Frühlingszwiebel



Limette, gewachst



Ketjap Manis



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

**thermomix**

⚡ 35 [35 | 40] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Mehl\*, Öl\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel, 2 tiefe Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Garnelen <b>5</b>   <b>14</b> )	150 g	200 g	300 g
Panko-Mehl <b>15</b> )	50 g	75 g**	100 g
Basmatireis	150 g	225 g	300 g
Sojasoße <b>11</b>   <b>15</b> )	25 ml	25 ml	50 ml
Ketchup <b>10</b> )	17 ml	34 ml	34 ml
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b> )	34 ml	51 ml	68 ml
Ingwer <b>PE</b>   <b>CN</b>	15 g**	22,5 g**	30 g
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	3	4
Radieschen <b>DE</b>	200 g	300 g	400 g
Frühlingszwiebel <b>DE</b>   <b>EG</b>   <b>IT</b>	2	3	4
Limette, gewachst <b>VN</b>   <b>BR</b>   <b>CO</b>   <b>MX</b>	1	1	2
Ketjap Manis <b>11</b>   <b>15</b> )	18 ml	27 ml**	36 ml
Weizenmehl*, Zucker*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	690 kJ/165 kcal	3717 kJ/888 kcal
Fett	6,66 g	35,86 g
– davon ges. Fettsäuren	0,84 g	4,51 g
Kohlenhydrate	21,30 g	114,70 g
– davon Zucker	3,40 g	18,29 g
Eiweiß	4,81 g	25,89 g
Salz	0,730 g	3,931 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **5**) Krebstiere **8**) Eier **9**) Senf **10**) Sellerie **11**) Soja **14**) Schwefeldioxide und Sulfite **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten **IT:** Italien **PE:** Peru **CN:** China **VN:** Vietnam **BR:** Brasilien **CO:** Kolumbien **MX:** Mexiko



## Für den Dip

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Ingwer** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte vom **Ingwer** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Mayonnaise, Ketchup, Ketjap Manis, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

**Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Dips** im Mixtopf lassen.



## Garnelen panieren

In einem tiefen Teller 50 g [75 g | 100 g] **Mehl\*** zusammen mit 75 ml [110 ml | 150 ml] **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Pankomehl** in einen zweiten tiefen Teller geben.

Nun gesamte **Garnelen** zuerst in die **Mehl-Wasser Mischung** geben und anschließend fest in die Schüssel mit dem **Pankomehl** drücken, bis die **Garnelen** von allen Seiten paniert sind.

**Tipp:** Falls die Panade an einigen Stellen dicker und an anderen dünner ist, ist das kein Problem.



## Salat zubereiten

**Karotte** schälen und in ca. 2,5 cm große Stücke schneiden.

Enden der **Radieschen** entfernen. **Radieschen, Karotten, Salz\*, Pfeffer\*** und eine Prise **Zucker\*** in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und **Salat** in eine große Schüssel umfüllen und **weiße Frühlingszwiebeln** unterheben.

Mixtopf spülen und trocknen.



## Garnelen frittieren

10 Min. vor Ende der Reisgarzeit 100 ml **Öl\*** bei mittelhoher Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen und die panierten **Garnelen** darin für 3 – 4 Min. rundum frittieren, bis sie außen knusprig und innen nicht mehr glasig sind.

**Tipp:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, das **Pankomehl** saugt nicht alles davon auf, wenn Du das Öl vorher gut erhitzt.

**Garnelen** nach der Garzeit auf Küchenpapier abfetten lassen und **salzen\***.

Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.



## Für den Reis

Restlichen **Ingwer** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Reis** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser spülen. Gedünsteten **Ingwer** in den Gareinsatz zum **Reis** geben und Mixtopf einsetzen. 1,5 TL **Salz\***, 5 g **Öl\*** und 1.200 g **Wasser\*** über den **Reis** in den Mixtopf zugeben und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Limette** heiß abwaschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. **Limette** vierteln.



## Anrichten

**Limettenabrieb** zum **Reis** geben, mit einer Gabel unterheben und dabei **Reis** etwas auflockern.

**Reis**, „Katsu“ **Garnelen** und **Karotten-Radieschen Salat** auf Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

**Tonkatsu Dip** dazu reichen und mit restlichen **Limettenspalten** servieren.

## Guten Appetit!