



Knusprige Garnelen mit Ananas-Chutney

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
50min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	450 g
Ananas	0.5 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Ingwer, frisch	10 g
Brauner Zucker	50 g
Essig	50 ml
Ananassaft	75 ml
Salz	
Cornflakes	60 g
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Eier	1 St.
Milch	2 EL
Öl	5 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und leicht schräg in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken. In einem Topf Ananas, Frühlingszwiebeln, Zucker, Essig, Saft und Salz aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Min. weich garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Abschmecken und abkühlen lassen.
2. Garnelen schälen, waschen und trocken tupfen. In einem Gefrierbeutel Cornflakes leicht zerbröseln. Cornflakes, Mehl und Ei mit Milch jeweils in eine Schüssel oder einen tiefen Teller geben. Garnelen salzen. Erst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Panade leicht festdrücken.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Garnelen darin ca. 2–3 Min. rundherum knusprig braten. Mit dem Ananas-Chutney servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Avocado-Orangen-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	418 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g