



## Kokos-Garnelen in Panko Panade mit Mango-Dip

### Zutaten

- 450 g Garnelen, tiefgefroren u. geschält
- 2 Ei(er)
- 2 EL Sesamkörner
- 2 EL Panko Paniermehl
- 70 g Kokosraspeln
- 3 EL Speisestärke
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 350 g Mango, reif
- 1 rote Chilischote(n)
- 1 TL Limettensaft
- 80 ml Kokosmilch
- 3 TL Honig
- 1 TL Maggi Würze (125 g Flasche)

### Zubereitung

1. Garnelen auftauen lassen. Anschließend kalt abspülen und trocken tupfen.
2. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
3. Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen. Sesamkörner, Panko Paniermehl und Kokosraspeln in einem tiefen Teller vermischen. Speisestärke für eine Panierstraße ebenfalls auf einem tiefen Teller verteilen.
4. Die Garnelen mit Maggi Würzmischung 1 würzen, einzeln in der Stärke und danach in den Eiern wenden. Anschließend in die Kokospanade geben und gut andrücken. Die panierten Garnelen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 20 Min. im Ofen garen.
5. Für die Sauce: Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern lösen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und klein schneiden. Limettensaft, Mango, Chili, Kokosmilch und Honig in einen hohen Becher geben und alles pürieren. Mit Maggi Würze abschmecken und den Dip zu den Garnelen servieren. Dazu passt frisches Baguette und ein gemischter Salat.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	31 g
Energie	400 kcal
Fett	18 g
Protein	28 g

🕒 34 Minuten

⊕ 4 Portionen