

White Tiger Garnelen und Pak Choi vom Grill

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kg White Tiger Garnelen
- 2 EL Knoblauch-Öl
- 2 EL Chili-Öl
- 2 EL Fischgewürz
- 1 l Frittieröl
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Honig-Senf-Soße
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Pak Choi
- 2 EL Asia-Gewürz
- 2 EL Sweet-Chili-Soße

Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und entdarmen. Dann bei zwei Drittel der Garnelen den Kopf und die Schale entfernen. Die Schalen beiseitelegen.

Für die Marinade das Knoblauch- und Chili-Öl zusammen mit dem Fischgewürz in einer Schüssel vermengen. Die Garnelen darin einlegen und circa 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.

Einen Topf mit Frittieröl auf 170 Grad erhitzen und die Garnelenschalen circa 2 bis 3 Minuten frittieren. Danach auf einem Blech mit Küchentrepp abtropfen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Paprika würzen.

10 Minuten vor dem Grillen die Garnelen aus dem Kühlschrank nehmen. Den Grill vorheizen und die Garnelen bei mittlerer Hitze (etwa 160 Grad) von beiden Seiten circa 2 bis 3 Minuten auf einer Grillplatte grillen.

Den Pak Choi waschen, längs halbieren, dabei den Strunk zunächst nicht abschneiden, damit der Pak Choi nicht auseinanderfällt. Den Strunk erst kurz vor dem Servieren abtrennen.

Pak Choi mit der Schnittseite auf den vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze (circa 150 Grad) auf einer Grillplatte 5 bis 10 Minuten angrillen. Anschließend auch die andere Seite 5 bis 10 Minuten grillen. Mit der asiatischen Würzmischung und der Sweet-Chili-Soße würzen.

Wenn der gewünschte Gargrad erreicht ist, den Pak Choi noch einmal für 1 bis 2 Minuten auf die Schnittfläche drehen, damit die Soße karamellisiert.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Pak Choi und Garnelen auf Tellern anrichten. Die Garnelen mit den frittierten Schalen und den Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit Honig-Senf-Soße würzen.

Sendung/Quelle: Nordmagazin

Sendetermin: 28.07.2022

Koch/Köchin: Lars Große und André Wlassak

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen