

Zitronengarnelen in Kokos-ChilisaUCE

Zutaten:

- 400 g Garnelen (küchenfertig)
- 1 Zitrone
- (Saft und etwas Schale)
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 EL Mango-Chutney
- 3 EL süße ChilisaUCE
- 1 TL Ingwer frisch gerieben
- 1/2 EL Koriander / gehackt
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Die Garnelen unter fließend kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.
2. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade zubereiten, Garnelen dazugeben und vermischen.
3. Die marinierten Garnelen in den Vakuumbierbeutel füllen und wie angegeben vakuumieren und garen.
4. Nach dem Garen die Garnelen aus dem Beutel nehmen, auf Tellern arrangieren und z.B. mit etwas Salat servieren.

Einstellungen:

Backofen mit Sous-vide-Funktion:

Rost und Universalpfanne:

- Sous-vide 60 °C
- ca. 16 Minuten

Vakuumbier Schublade:

- Vakuumbierstufe 3

Tipp:

Dazu passt auch der exotische Reis oder Baguette!

Alternativ:

Garnelen nur vakuumieren, 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen und anschließend portionsweise nach Bedarf auf dem Teppan Yaki pro Seite je 2–3 Minuten auf Stufe 6–7 anbraten und dann servieren!