

Christian Henze
Frittierte Spitzpaprika Asia-Style

Donnerstag, 28. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia- & Weltküche, Vegetarisch

Zutaten:

6	rote Spitzpaprika
60 g	Mayonnaise
60 g	Crème fraîche
4 EL	Teriyaki-Sauce
2	Knoblauchzehen
10 g	frischer Ingwer
etwas	Salz
100 g	Panko-Panierbrösel
2 Zweige	Rosmarin
2 EL	schwarze Sesamseed
2 EL	Kokosraspel
1 EL	Chiliflocken
4 EL	Weizenmehl, Type 405
3	Eier
150 ml	neutrales Pflanzenöl



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen oder die Grillfunktion einschalten.
2. Spitzpaprika abwaschen, abtropfen und im Ganzen auf ein Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Minuten rösten, bis die Haut an einigen Stellen schwarz geröstet ist, dabei den Röstzustand immer wieder kontrollieren.
3. In der Zwischenzeit für den Dip Mayonnaise, Crème fraîche und Teriyaki-Sauce in einer Schale verrühren. Knoblauchzehen schälen, durch die Presse direkt auf den Mayo-Mix geben. Ingwer schälen und ebenfalls fein darüber reiben. Dann alles untermischen und die Asia-Mayo mit etwas Salz abschmecken. Dip bis zum Servieren kalt stellen.
4. Anschließend das Blech aus dem Ofen nehmen (den Ofen nicht ausschalten). Paprika mit einem nassen Küchentuch bedecken und abkühlen lassen.
5. Dann die Paprikahaut abziehen. Paprika längs halbieren, Stielansatz und Samenwände sorgfältig entfernen.
6. Die Pankobrösel grobkörnig zerreiben. Dazu diese z.B. auf ein sauberes Geschirrtuch geben, Tuch überschlagen schlagen und die Brösel mit einem Rollholz etwas zerdrücken oder im Mörser/Mixer kurz grobkörnig mixen.
7. Den Rosmarin abbrausen, trockenschütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
8. Sesam, Kokosraspel, Chiliflocken, Rosmarin und Pankobrösel in eine Schale geben, eine Prise Salz hinzufügen und vermischen.
9. Das Mehl auf einen Teller geben.
10. Die Eier aufschlagen, mit dem Stabmixer glatt mixen und in einen tiefen Teller geben.
11. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen.
12. Die Paprikafilets zuerst leicht im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen, zuletzt in der Sesam-Brösel-Mischung wenden. Im heißen Öl von beiden Seiten knusprig ausbacken.
13. Aus der Pfanne nehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
14. Die frittierten Spitzpaprika auf Teller verteilen und dazu die Asia-Mayo reichen.

Pro Portion: 650 kcal/ 2730 kJ
35 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 51 g Fett