Gemüse-Garnelen-Praline

www.fitdurchsleben.com

Zutaten ca. 50 Stück:

200	g	mehlige Kartoffeln
25	g	Butter
40	g	kleine Zwiebel
60	g	Karotte
60	g	Knollensellerie
60	g	Zucchini
125	ml	Gemüsefond
60	g	Garnelen
1	St.	Eigelb

Panade:

2	St.	Eier
		Mehl
500	g	Toastbrot
		Salz, Pfeffer

Pflanzenöl zum Frittieren

Für den Kräuterdip:

125	g	Creme fraiche
1	kl.	Bund Petersilie
1	kl.	Bund Schnittlauch
		Saft von 1/2 Zitrone
		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Kräutersauce Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Alle Zutaten mit Creme fraiche und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.
2. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Salzwasser weich kochen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Gemüse putzen, schälen und kleinwürfelig schneiden.
4. In einer Pfanne Butter aufschäumen und zuerst Zwiebel, dann nacheinander Karotten, Sellerie, Zucchini zugeben, ansautieren mit Gemüsefond aufgießen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das knackig gegarte Gemüse unter die zerdrückten Kartoffeln geben.
6. Die Garnelen scharf anbraten würzen und kleingehackt unter die Gemüsemasse geben.
7. Etwas abkühlen lassen und den Eidotter untermengen.
8. Das Toastbrot entrinden, mit einer Schneidemaschine jede Scheibe in zwei Scheiben schneiden, dann kleinwürfelig schneiden.
9. Aus der Gemüsemasse kleine Bällchen formen und mit Mehl, Ei und den Brotwürfeln panieren.
10. Gemüsepralinen in heißem Fett schwimmend herausbacken.
11. Gemüsepraline auf ein Küchenrolle abtropfen lassen mit Kräuterdip garnieren und anrichten.

Andreas Virgolini

Dipl. Diätkoch, Küchenmeister