

Thunfischsticks in Knusperhülle auf Chili - Mangowürfeln

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Knusprig - leckere Fingerfood, herzhaft, lieblich

Zutaten

- Für die Sticks:
- 300 g Thunfischfilet / Sushi Qualität in mundgerechten Sticks
- 30 g frisch geriebenes Weißbrot
- 30 g Cocosraspeln
- 2 Eier mit etwas Milch verklappern
- Für die Marinade:
- 1 Tl frisch geriebener Ingwer
- 1 fein gewürfelte Knoblauchzehe, mit etwas Salz gerieben
- 1 El frisch gehackter Koriander
- ½ Tl fein geschnittene Peperoni
- Saft 1/2 Zitrone
- Etwas Zitronenabrieb
- 3 - 4 El Sesam - oder Olivenöl
- Salz, Frittierfett
- Für die Mango - Chiliwürfel:
- 1 große, vollreife Mango
- Etwas Zitronensaft und Abrieb
- 1 Tl fein geschnittene Peperoni
- 1 Prise Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Sticks:

Schritt3

Den Ingwer mit der Knoblauchzehe, Zitronensaft und Abrieb, fein geschnittene Peperoni, Öl und etwas Chili zu einer herzhaften Marinade verrühren. Darin zunächst die mundgerecht geschnittenen Sticks etwa 1 Stunde einlegen, heraus nehmen, trocken tupfen und leicht salzen. In Mehl wälzen und durch die mit etwas Milch verklapperten Eier ziehen.

Schritt4

Das Weißbrot mit den Cocosflocken mischen, den Thunfisch panieren. Gut andrücken und in heißem Pflanzenöl 4 - 4 min. goldbraun heraus backen; auf Küchenkrepp ablaufen lassen und auf Spießchen stecken.

Schritt5

Schritt6

Die Chili - Mangowürfeln:

Schritt7

Die Mango dünn mit einem Sparschäler schälen und das Fleisch links und rechts vom Kern herunter schneiden.

Schritt8

Davon ca. 50 g mit dem Stabmixer pürieren und mit einer Prise Salz, dem Zitronensaft und etwas Abrieb abschmecken. Das restliche Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden und mit den Peperoni Würfelchen dazu geben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Auf kleinen Tellern zunächst 1 El Mangowürfel geben, darüber die Thunfischsticks anrichten, ev. mit etwas gehackten Koriander garnieren.

Rezeptart: Fingerfood

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thunfischsticks-in-knusperhuelle-auf-chili-mangowuerfeln/>