



# 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/>