

Hähnchen-Garnelen-Pfanne, Teriyaki-Soße, Kartoffel-Nocken

Für zwei Personen

Für die Pfanne:

2 Hähnchenbrustfilets à 120 g	5 Riesengarnelen	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	1 Karotte	70 g Zuckerschoten
70 g Sojasprossen	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	1 Knolle Ingwer à 3 cm
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	1 Limette
1 TL Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	50 ml Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Teriyaki-Sauce:

100 ml Sojasauce	1 Schalotte	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 TL Olivenöl		

Für die Nocken:

1 große Süßkartoffel	1 Knolle Ingwer à 2 cm	3 EL Butter
Salz, Pfeffer		

Für den Wok Paprika vierteln, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien, Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Alles fein würfeln. Karotte von den Enden befreien, schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Für das Fleisch die Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Garnelen waschen, trockentupfen und mit dem Hähnchenfleisch im Wok mit Erdnussöl kurz kross anbraten. Garnelen und Hähnchen aus dem Wok nehmen und beiseitelegen.

Paprika, Ingwer, Knoblauch, Karotten, Lauchzwiebeln, Zuckerschoten, Sprossen und angedrückte Chili in den Wok geben und kräftig anrösten.

Für die Teriyaki-Sauce Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf mit Olivenöl anschwitzen und mit dem Saft der Limette, Sojasauce und Zucker aufkochen lassen. Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen und anschließend durch ein Sieb passieren.

Für die Nocken die Süßkartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit reichlich Salzwasser und dem fein gehackten Ingwer weichkochen. Anschließend mit einer Schaumkelle die Kartoffel und ggf. Ingwer abseihen, stampfen, mit reichlich Butter, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Püree zu Nocken formen und kurz abkühlen lassen.

Garnelen und Hähnchen in den Wok geben, Zucker und Limetten dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die asiatische Hähnchen-Garnelen-Pfanne mit Teriyaki-Sauce und Süßkartoffelnocken auf Tellern anrichten, mit Thai-Basilikum garnieren und servieren.

Katharina Feil am 29. August 2016