

Hähnchen-Garnelen-Bällchen im Reis-Mantel

Für zwei Personen

125 g Hähnchenbrust	125 g Garnelen	100 g Basmatireis
$\frac{1}{2}$ Gurke	2 Frühlingszwiebeln	1 Mango
1 EL Speisestärke	1 EL Semmelbrösel	1 $\frac{1}{2}$ EL Sojasauce
2 EL Sweet-Chili-Sauce	1 $\frac{1}{2}$ EL Reissig	2 $\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 TL Butter	Chili, Salz, Pfeffer

die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Die Garnelen ebenfalls waschen und trocken tupfen. Den Kopf der Garnelen abtrennen, die Schale entfernen und den Darm vorsichtig raus trennen. Das Fleisch von Hähnchen und Garnelen möglichst fein schneiden. Das fein geschnittene Fleisch mit der Speisestärke, den Semmelbröseln und der Sojasauce vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen aus der Masse formen und diese rundum im rohen Reis wälzen. Einen Dampfeinsatz mit etwas Butter einfetten und die Hähnchen-Garnelen-Bällchen nebeneinander hineinlegen. Einen Topf mit heißem Wasser füllen, den Dampfeinsatz einsetzen und die Bällchen darin zugedeckt bei 85 Grad garen. Inzwischen für den Salat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Mango schälen, das Furchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Würfel schneiden. Die Mango und die Gurke mit der Sweet-Chili-Sauce, dem Reissig und dem Sonnenblumenöl vermengen. Den Koriander klein hacken und dazugeben. Die gedämpften Hähnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-Mango-Salat auf einem Teller anrichten.

Maria Böck am 30. Juli 2013