

Hühnchen-Saté, Gurken-Salat, Garnele mit Mango-Dip

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

4 Garnelen	1 Ei	50 g Mehl
50 g Panko	Salz	Pfeffer, Öl

Für den Mango-Dip:

1 reife Mango	1 Zitrone	100 g Crème-fraîche
50 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 Msp. Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	Salz	

Für den Gurkensalat:

1 kleine Gurke	2 Schalotten	3 cm Ingwer
1 kleine Chilischote	1 Stängel Koriander	3 EL Reissig
$\frac{1}{2}$ TL geröstetes Sesamöl	3 EL Zucker	Salz

Für den Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln	1 Karotte	1 Limette
1 Frühlingszwiebel	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	3 Stiele Koriander, Wurzel	1 Stiel Thaibasilikum
2 EL Fischsauce	1 EL helle Sojasauce	1 EL gesalzene Erdnüsse
1 EL brauner Zucker		

Für die Wan-Tan:

4 Wan Tan Blätter	50 g Schweinehack	1 Ei
2 TL süße Chilisauce	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Saté-Spieße:

150 g Hähnchenbrust	1 Limette	50 ml Kokosmilch
1 TL gelbe Currypaste	4 EL Erdnussöl	Öl, Salz, Pfeffer

Für die gebackenen Garnelen:

Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und verquirlen. Mehl und Panko auf jeweils einem Teller verteilen und eine Panierstraße aufbauen. Garnelen erst durch Mehl, dann durch Ei und zuletzt Panko ziehen. Den Pankomantel leicht andrücken. Garnelen 2-3 Minuten goldbraun in der Fritteuse ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Mango-Dip:

Die Mango schälen und in Stücke schneiden. In einem Mixbecher pürieren. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit Sauerrahm, Crème fraîche, Senf, Currypulver, Kurkuma und Salz zur Mango geben und noch einmal durch pürieren.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben hobeln. Scheiben fein würfeln.

Schalotten abziehen und fein würfeln. Chilischote halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen und fein würfeln. Ingwer schälen, auf einer Reibe reiben und den ausgetretenen Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Den entstandenen Ingwersaft mit Reissig, Zucker, Salz und dem Sesamöl verrühren. Mit Gurke, Koriander, Chili und Schalotten vermischen und 10 Minuten marinieren.

Für den Glasnudelsalat:

Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

Karotte schälen, mit einem Zestenreißer in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebel abziehen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Chili halbieren und Kerne und Scheidewände entfernen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und 2 Wurzeln fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen.

2 EL Limettensaft, Zucker, Fischsauce und Sojasauce in eine kleine Schüssel geben und zu einem Dressing vermengen. Chili, Knoblauch, Ingwer und Korianderwurzel hinzugeben und verrühren. Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Korianderblätter und Basilikumblätter abzupfen. Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit Karottenstreifen, Koriander, Basilikum und Frühlingszwiebeln vermischen. Erdnüsse fein hacken. Dressing über den Salat geben und leicht vermengen. Erdnüsse darüber streuen.

Für die Wan-Tan:

Ei aufschlagen und Eiweiß vom Eigelb trennen. Das Schweinehack mit Chilisauce vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 1 TL davon auf die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und zu einem Dreieck umschlagen. Ränder gut andrücken. In der Fritteuse oder im Topf goldbraun ausbacken.

Für die Saté-Spieße:

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch aufspießen. Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Limettensaft mit Kokosmilch, Currypaste, Erdnussöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Spieße damit bestreichen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spieße darin saftig braten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silke Steinkamp am 19. März 2019