

# Hühnchen und Garnelen im Tempuramehl-Mantel

## Für 2 Personen

1 Hühnerbrust, á 150 g	5 Garnelen, groß, vorgekocht	150 g Tempuramehl
500 ml Wasser	200 ml Weißwein, halbtrocken	2 Zwiebeln
1 Tomate	0,5 Paprika, rot	0,5 Salatgurke
1 Dose Ananas	1 Zehe Knoblauch	5 EL Olivenöl
4 EL Weinessig, weiß	2 EL Ketchup	1 EL Sojasoße, hell
1 EL Fischsoße	2 TL Speisestärke	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Garnelen und das Fleisch waschen, trocken tupfen, in kleine, gleichmäßige Würfel schneiden und mit der Sojasoße und Pfeffer marinieren. Anschließend im Kühlschrank kaltstellen. Die Tomate schälen und vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Paprika putzen, die Salatgurke schälen und jeweils die Hälfte in mittelgroße Würfel schneiden. Die Ananas abtropfen lassen. Den Knoblauch kurz in drei Esslöffeln Olivenöl abraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebel, die Gurke, die Paprika und die Ananas für 4 Minuten kräftig anbraten. Den Ketchup, das Ananaswasser, die Fischsoße und die Tomate dazu geben und kurz aufkochen lassen. Das Ganze anschließend mit etwas Zucker abschmecken, mit dem Weißwein ablöschen. Die Speisestärke mit etwas Wasser vermischen und unterrühren. Das Tempuramehl mit dem 500 Millilitern Wasser vermengen und zu einem zähen Teig verrühren. Das Hühnerfleisch und die Garnelen mit dem Teig vermengen und in dem restlichen Olivenöl ausbraten. Das Fleisch und die Garnelen zusammen mit dem Gemüse und der Soße auf den Tellern anrichten.

Henning Hartmann am 02. November 2009