

Hähnchen-Garnelen-Bällchen auf Gurken-Mango-Salat

Für zwei Personen

Für die Bällchen:

100 g Hühnerbrust

5 EL Semmelbrösel

Chili

6 Riesengarnelen

5 EL Sojasauce

feines Kalahari Salz

200 g Basmatireis

Butter

Tellycherry Pfeffer

Für den Gurken-Mango-Salat:

1 Salatgurke

1 Bund Koriander

5 EL Sesamöl

Tellycherry Pfeffer

3 Frühlingszwiebeln

5 EL Essig

5 EL Sonnenblumenöl

2 Mangos

5 EL Sweet Chili Sauce

Kalahari Salz

Für die Garnitur:

1 Bund Koriander

Für die Hähnchen-Garnelen-Bällchen:

Hühnerbrust und Garnelen waschen und trocken tupfen. Garnelen entdarmen. Beides möglichst fein hacken. Mit Semmelbröseln und Sojasauce mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Mit angefeuchteten Händen kleine walnussgroße Bällchen formen und diese rundum in dem ungekochten Reis wälzen.

Gareinsatz des Dampfgarers mit Butter einpinseln und HähnchenGarnelen-Bällchen nebeneinander darauflegen.

Den Gareinsatz in den zu einem Drittel mit heißem Wasser gefüllten Dampfgarer stellen und Bällchen zugedeckt bei 80-85 Grad ca. 15 Minuten garen.

Für den Gurken-Mango-Salat:

Gurke und Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben bzw. Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch am Stein entlang herunter schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Alles zusammen mit Sweet Chili Sauce, Essig, Öl und Koriander mischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen und trockenwedeln. Fein hacken und auf dem Teller dekorativ anrichten. Die gedämpften Hähnchen-Garnelen-Bällchen mit dem Gurken-MangoSalat auf Tellern anrichten und servieren.

David von Roth am 08. Mai 2018