

# Garnelen, Hähnchen mit Kochbananen-Chips, Avocado-Creme

**Für zwei Personen**

**Kochbananen-Chips:**

2 Kochbananen                      Sonnenblumenöl                      Salz

**Garnelen-Hähnchen-Füllung:**

2 White Tiger Garnelen,            150 g Hähnchenbrustfilet    6 Cherrytomaten  
2 Zwiebeln                            1 Knoblauchzehe                1 Limette  
Chiliflocken                          50 ml Olivenöl                    Salz, Pfeffer

**Avocadocreme:**

2 Avocados                            1 rote Zwiebel                      1 Limette  
2 EL griech. Joghurt, 2%            25 ml Olivenöl                    Salz, Pfeffer

**Mango-Chutney:**

1 Mango                                1 rote Zwiebel                      3 cm Ingwer  
1 Limette                                50 g Feta                              2 Zweige Koriander  
Brauner Zucker                        Chiliflocken                        Olivenöl, Salz, Pfeffer

**Garnitur:**                            1 Bananenblatt

**Kochbananen-Chips:** Die Kochbananen schälen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden. Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben (ca. 3 cm tief) und die Kochbananen hineingeben. Goldbraun braten und herausnehmen.

Klarsichtfolie in eine Zitronenpresse legen und jedes Stück der Kochbanane pressen, um einen kleinen Korb zu kreieren. Anschließend die Kochbananenkörbe erneut in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Mit Salz würzen.

**Garnelen-Hähnchen-Füllung:** Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und klein schneiden. Zwiebeln in Olivenöl bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, Knoblauch und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und die Hitze erhöhen. Hähnchen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Hähnchen scharf anbraten bis es außen goldbraun, innen aber noch nicht ganz durch ist. Tomaten und Zwiebeln wieder hinzugeben und die Hitze auf das Minimum reduzieren. Limette halbieren und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Garnelen waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Limettensaft und Garnelen zum Hähnchen in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

**Avocadocreme:** Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herauslösen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Limette vierteln und den Saft einer viertel Limette auspressen und auffangen. Avocados mit Joghurt, Zwiebel, Limettensaft und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Mango-Chutney:** Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne in Öl anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und zusammen mit etwas Zucker zu der Zwiebel geben. Ingwer schälen und klein schneiden.

Limette halbieren und den Saft einer halben Limette auspressen und auffangen. Chutney mit Ingwer, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken. Dann köcheln lassen bis die Mango weich ist und das Chutney cremig wird. Koriander abbrausen, trockenwedeln und abzupfen. Feta zerbröseln. Chutney mit Koriander und Feta garnieren.

**Garnitur:** Bananenblatt ggf. putzen.

Niels Tobaben am 16. November 2021