

Garnelen-Hähnchenbrustbällchen im Aroma-Kokossud mit Koriander-Basmati-Reis

 happy-mahlzeit.com/2019/11/11/garnelen-haehnchenbrustbaellchen-im-aroma-kokossud-mit-koriander-

Zutaten für 4 Personen

Für den Reis:

- 1 rote Zwiebel
- 1-2 TL Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Basmatireis
- 200 ml Hühnerfond
- 100 ml Wasser
- 1 Bund Koriandergrün

Für die Garnelen-Bällchen:

- 1 altbackenes Brötchen
- 150 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Ingwer
- 1 rote Chilischoten
- 12 mittelgroße Garnelen
- 250 g Hähnchenbrust ohne Haut und Knochen
- 5 EL Sesamöl
- 2 - 3 TL dunkle Soja-Sauce
- 1 TL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

Für den Sud:

- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehe
- 25 g Ingwer
- 2 rote Chilischoten
- 4 Stangen Zitronengras
- 500 ml ungesüßte Kokosmilch
- 3 - 4 EL Thailändische Fisch-Sauce
- 1 Limone
- 75g kalte Butter
- 2 - 4 Frühlingszwiebeln

- 2 rote Paprikaschoten

Zubereitung:

Für den Reis die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelstreifen und Currypulver darin anschwitzen, den Reis zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Hühnerfond und Wasser angießen, gut verrühren, mit Salz würzen und einmal aufkochen lassen. Bei kleinster Stufe und geschlossenem Deckel etwa 15 - 20 Minuten quellen lassen.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte davon unter den Reis mischen.

Für die Bällchen das Brötchen würfeln und mit lauwarmer Milch einweichen.

Die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Die Hähnchenbrust klein würfeln. Beides zusammen im Mixer kurz pürieren. Dann Chili, Ingwer, Knoblauch und 2 EL Sesamöl zufügen und zu einer glatten feinen Fleischmasse verarbeiten. Diese in eine Schüssel umfüllen und das gut ausgedrückte Brötchen untermengen. Die Masse mit Soja-Sauce, Salz und Zucker kräftig würzen. Anschließend mit angefeuchteten Händen Bällchen formen.

Wasser in einem Topf erhitzen, salzen und die Bällchen darin 10 Minuten gar ziehen lassen.

Für den Sud Ingwer, Knoblauch und Schalotten in dünne Scheiben schneiden. Die beiden Chilischoten der Länge nach halbieren. Zitronengras mit einer schweren Pfanne zerstampfen. Alles zusammen in restlichem Sesamöl anschwitzen. Kokosmilch und Fisch-Sauce dazu gießen, die abgeriebene Limonenschale und -saft hineingeben. Den Sud mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Temperatur reduzieren und 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, gut trocken schütteln und in 1cm dicke Stücke schneiden. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Rauten schneiden. Das Gemüse mit 2 EL Sesamöl in einer Pfanne anschwitzen.

Die Bällchen mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und warmhalten. Den Kokossud durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und um etwa 1/3 einkochen lassen. Dann die Butter zufügen und mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Die Soße mit den Bällchen, dem Gemüse und dem Reis servieren.

Rezept: Johann Lafer

Prominenter Gast: Hera Lind

Quelle: ZDF - Lafer! Lichter! Lecker! vom 8.11.2014