

Thai-Frikadellen aus Hähnchenbrust und Garnelen

- **Portionen:** 15
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '15', 'yield' : '' });
```

Asiatische Fingerfood, was für ein Knaller

Zutaten

- 250 g Hähnchenbrust Filet ohne Haut, fein gehackt
- 150 g rohe Garnelen ohne Kopf, Schale und Darm
- ½ Bund Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen fein gehackt
- 30 g frischer Ingwer, gerieben
- 50 g kurz blanchierte Sojasprossen, fein gehackt
- ½ Bund Koriander, gewaschen, gehackt
- 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
- 1 Eigelb
- ¾ TL rote Currypaste (Asia-Laden)
- 1 TL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)
- 1 EL helle Sojasoße (Asia-Laden)
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Das Hähnchenfleisch und die Riesengarnelen zunächst unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken.

Schritt2

Die Sojasprossen mit kochendem Wasser überbrühen, gut trocken tupfen und fein hacken

Schritt3

Das Hähnchenfleisch, die Garnelen, Lauchzwiebelwürfel , Ingwer und Sojasprossen mischen.

Schritt4

Knoblauch und das Eigelb dazu geben, mit Currypaste, Sesamöl, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

Schritt5

Die Hälfte des Korianders unterrühren und mit feuchten Händen flache Kugeln (ca. 30-35 g) formen.

Schritt6

In reichlich heißem Öl goldgelb heraus braten.

Schritt7

Mit dem restlichen Koriander bestreut, heiß, lauwarm oder auch kalt servieren. Dazu den Gekonntgekocht Curry - Mango - Dip, den Safran - Kapern - Dip, oder Mango Ketchup reichen.

Rezeptart: Fingerfood **Tags:** garnelen, hähnchenbrust, koriander

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)51
- Fett (g)2
- KH (g)1
- Eiweiss (g)7
- Ballast (g)1

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/thai-frikadellen-aus-haehnchenbrust-und-garnelen/>