

Garnelen - Cocosbällchen auf Chinagemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Ein schnelles Rezept für China - Gemüse und Garnelen - Lecker mit körnigem Reis

Zutaten

- Für die Garnelen Bällchen:
 - 500 g Garnelenfleisch
 - ½ Chili Schote
 - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
 - 2 gehackte Schalotten
 - 1 Eiweiß
 - 1 Teelöffel Speisestärke
- Für die Panade:
 - 100 g Cocos Raspeln
 - 2 aufgeschlagene Eier
 - Gewürze
- Für das Chinagemüse:
 - (Es geht auch mit einer guten T.K. Chinagemüse Mischung)
 - 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
 - 1 Möhre in Streifen
 - 1 mittelgroße Zwiebel in Scheiben
 - 2 - 3 Stangen Frühlingslauch
 - 80 g Soja Sprossen
 - ½ grüne Paprikaschote in Streifen
 - ½ rote Paprikaschote in Streifen
 - 50 g Zuckerschoten
 - ½ Broccoli in kleinen Röschen geschnitten
 - 20 g Muerr Pilze in kaltem Wasser eingeweicht, in Streifen geschnitten
 - Etwas Sesamöl
 - Etwas Soja Soße
 - Sambal Gewürze wie: Sambal Oelek, Badjack und Mannis nach eigenem Geschmack

Zubereitungsart

Schritt1

Die Garnelenbällchen:

Schritt2

Das vorbereitete Garnelenfleisch in Würfel schneiden, die Schalotten, den Knoblauch und die Chilischote dazu geben.

Schritt3

Etwas salzen und mit der Speisestärke und dem Eiweiß verarbeiten. Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Bällchen formen, leicht mehlen, durch die aufgeschlagenen, mit 2 El Milch versetzten Eier ziehen und mit den Cocos Flocken panieren.

Schritt4

In 180° C heißem Öl knusprig braun heraus backen.

Schritt5

Das Chinagemüse:

Schritt6

In einem Wok oder ausreichend großen Bratpfanne etwas Sesamöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln dazu geben.

Schritt7

Den Herd hochfahren und unter ständigem Rühren das Gemüse nach Garpunkt zufügen.

Schritt8

In der Reihenfolge:

Schritt9

Broccoli, Zuckerschoten, Möhren, Paprika, Frühlingslauch, Soja Sprossen und zuletzt die Muerr Pilze.

Schritt10

Alles gut 3 - 4 min. angehen lassen und mit Soja Soße ablöschen, Sambal Gewürze hinzufügen, abschmecken, „bissfest“ halten.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die appetitlich krossen Garnelenbällchen auf / an dem bunten China-Gemüse anrichten, eventuell etwas körnigen Reis dazu servieren.

Rezeptart: Schalen- und Krustentiere

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/garnelen-cocosbaellchen-auf-chinagemuese/>