

# 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/>