

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 18. Januar 2017

**Thailändischer Eintopf mit Hähnchen und Garnelen**    **Rezept für 4 Personen**

**Zutaten:**

10                    Garnelen mit Schale  
und Kopf (Größe 8/12), Wildfang  
2 Halme            Zitronengras  
1 Stück            Galgantwurzel  
(daumengroß)  
ca. 200 ml        Kokosfett  
1 l                    Hühnerbrühe  
1                    Hähnchenbrustfilet  
etwas            Fischsauce  
10                   Shiitakepilze  
200 g            Sahne  
etwas            Salz  
6                    Kafirlimettenblätter  
2                    Bio-Limetten  
10                    Zuckerschoten  
1/2 Bund        Thaibasilikum  
250 ml            Kokosmilch  
1 Spritzer        Austernsauce



**Zubereitung:**

1.  
Garnelen putzen, d.h. schälen, den Kopf abtrennen und den Darm entfernen. Die Köpfe und Schalen beiseite stellen, nicht wegwerfen.
2.  
Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Galgant schälen und ebenfalls grob schneiden.
3.  
In einem Topf 2 EL Kokosfett erhitzen und Garnelenköpfe und –schalen mit Galgant und Zitronengras darin anschwitzen. Etwa 2/3 der Hühnerbrühe angießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
4.  
Die Hähnchenbrust in einen Topf geben, mit der restlichen Hühnerbrühe bedecken, mit 1 Spritzer Fischsauce abschmecken und das Fleisch siedend gar ziehen lassen.
5.  
In der Zwischenzeit die Shiitakepilze putzen, in feine Scheiben schneiden und mit in den Topf zur Hähnchenbrust geben.
6.  
Garnelenfleisch grob zerschneiden. 250 g davon mit der Sahne zu einer Farce pürieren, mit Salz abschmecken. In einer Pfanne 1 EL Kokosfett erhitzen und die restlichen Garnelenstücke darin anbraten, leicht salzen.
7.  
Ein Kafirlimettenblatt fein hacken, mit Garnelenfarce und gebratenen Garnelenstücken in eine Schüssel geben und gut vermischen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einem Topf ca. 3 cm hoch Kokosfett erhitzen und die Bällchen darin frittieren, herausnehmen und abtropfen lassen.

8.

Limetten heiß abspülen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zuckerschoten abbrausen und in feine Streifen schneiden. Thaibasilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

9.

Die Brühe mit den Garnelenschalen durch ein Sieb passieren und mit der Kokosmilch mischen, mit 1 Spritzer Fisch- und Austernsauce, Saft und Abrieb der Limetten abschmecken.

10.

Die Hähnchenbrust und die Shiitakepilze aus der Brühe nehmen. Die Brühe zur Kokosmilchsuppe geben.

11.

Hähnchenbrust fein schneiden und mit den Zuckerschotenstreifen in die Suppenschalen verteilen. Je 1 Kafirlimettenblatt und einige Blätter Thaibasilikum zugeben.

Die Garnelenbällchen auf 4 Holzspieße stecken.

12.

Suppe noch einmal aufkochen und in die Schalen gießen. Je einen Spieß Garnelenbällchen anlegen und servieren.

Pro Portion: 791 kcal / 3316 kJ

7 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 70 g Fett