



Reis-Sesambällchen mit Garnelen

Zutaten für 4 Personen

120 g Rundkornreis oder Sushireis
360 ml Gemüsebrühe
je 40 g feine Würfel von Karotten, Lauch, Paprika
160 g Garnelen (küchenfertig)
½ Bund frischer Koriander
2 EL gerösteter Sesam
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kreuzkümmel
½ TL Kardamom
1 TL Chiliflocken
500 ml Öl zum Frittieren
2 Avocado
Saft von 1 Limette
2 EL Sojaquark
1 TL Wasabipulver
2 cl Apfelsaft
½ TL Ingwer
2 EL Mango Chutney
Salz, Pfeffer

- Reis mit Gemüsebrühe kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Feine Würfel von Karotten, Lauch, Paprikaschote - leicht ansautiert, zufügen, gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen, mit Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen klein schneiden, etwas gehackten Koriander mit unterarbeiten, Bällchen formen.
- Avocado schälen, würfeln, mit dem Mixstab fein pürieren, mit Limettensaft, Sojaquark, Wasabipulver gut vermengen, Apfelsaft mit Ingwer, Mango Chutney gut verrühren. Bällchen in heißem Olivenöl ca. 170 – 175° C einlegen, wenn sie goldgelb krustig sind, mit Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenkrepp abtupfen, auf Teller anrichten, mit Mango Chutney überziehen, Avocadoquark daneben anhäufeln, mit Koriander garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.

Nährwert pro Portion

448 kcal – 40 g Fett - 12 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate – 0,5 BE