

Kabeljau-Garnelen-Bällchen mit „Mild Wild Green Curry“



Bio-Feinschmecker Rezept von Konrad Geiger
Kabeljau-Garnelen-Bällchen mit grünem Gemüse-Curry

Zutaten für 4 Personen:

(Zeit: 40 Minuten / Garzeit: 20 Minuten)



Bällchen: 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 1/4 rote Paprikaschote, 2-3 EL Ghee (Butterschmalz), „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle, „Hot'n Spicy“ Chilischoten aus der Mühle, 250 g Garnelen (gekocht, in Lake), 250 g Kabeljaufilet (o.ä.), 1 EL Dijon-Senf, 1 EL Mayonnaise

Gemüse-Curry: Je ca. 100 g Zuckerschoten, grüne Bohnen, Pak Choi, grüne Paprika, Brokkoli und Lauch, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 EL Vollrohrzucker, 200 ml Kokosmilch, 1,5 EL „Mild Wild Green Curry“, 3 EL geröstete Cashewkerne, „Sizilianisches Steinsalz“ aus der Mühle

Für die Bällchen 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und das Paprikastück fein würfeln, kurz und heiß mit 1 EL Ghee anschwitzen. Mit Salz und „Hot'n Spicy“ würzen, im Kühlschrank auskühlen lassen. Garnelen grob hacken. Kabeljaufilet würfeln, im Blitzhacker 10 Sek. zerkleinern, dann Würz-Ghee, Garnelen, Senf und Mayonnaise unterrühren. Kleine Kugeln formen und entweder mit etwas Ghee 4 Min. braten oder 10 Min. in einem Dämpfkorb garen.

Für das Gemüse-Curry alle Gemüsesorten putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln, mit je 1 EL Ghee und Zucker anschwitzen. „Mild Wild Green Curry“ zugeben, kurz mitdünsten, mit Kokosmilch ablöschen. Nach 4 Min. das Gemüse zugeben, 5 Min. zugedeckt kochen, abschmecken. Cashewkerne hacken und über das Curry streuen.

Viele leckere Rezepte finden Sie unter www.bio-feinschmecker.de
 Herbaria Kräuterparadies GmbH, Hagnbergstraße 12, 83730 Fischbachau

