

Koch mal Anders Asia-Frikadellen von Thomas Anders

• [swr.de/swr4/rp/ratgeber/rezept-thomas-anders-asia-frikadellen-100.html](https://www.swr.de/swr4/rp/ratgeber/rezept-thomas-anders-asia-frikadellen-100.html)



Zutaten Frikadellen:

- 50 g Sesamsaat
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 30 g frischer Ingwer
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 g Hühnerfleisch
- 2 EL Pankomehl
- 1 Ei
- 2 EL Öl
- 300 g Zuckerschoten
- 400 g Karotten

Zubereitung

Das Hühnerfleisch in feine Stücke schneiden und "Hack" daraus machen. Den Ingwer schälen und anschließend reiben, in einer Schüssel mit dem Ei, dem Pankomehl, Salz, Pfeffer sowie dem "Hühnerhack" zusammengeben und mit den Händen vermischen.

Die Sesamsaat in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und in die Schüssel dazu geben. In einer zweiten Pfanne Öl erhitzen, Frikadellen formen und diese darin auf beiden Seiten braten.

Die Korianderblätter von den Stängeln zupfen, die Lauchzwiebeln waschen und das Weiß in feine Ringe schneiden.

Zutaten Soße:

- 2 EL Hoisin Paste

- 1 Dose Kokosmilch
- 3 EL Sweet Chili Soße
- 1 TL Speisestärke
- 2 Stiele Koriander

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und zu den Asia-Frikadellen servieren.