



**Christopher Huch**

## **Pikante Panko-Garnelenbällchen mit gegrillter Ananas und Paprika, Limetten-Vinaigrette und Erdnüssen**

**Zutaten für zwei Personen**

### **Für die Garnelenbällchen:**

500 g ungeschälte Garnelen  
 1 rote Chili  
 15 g Ingwer  
 1 Zitrone  
 30 ml Sahne  
 1 EL Sojasauce  
 ½ Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Koriander  
 2 EL Semmelbrösel  
 50 g Panko  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Frittieren  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen.

Garnelen von Kopf und Panzer befreien und den Darm entfernen. Garnelenfleisch in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Hälfte des Garnelenfleisches mit Sahne, 20 g Pankomehl, Salz und Pfeffer in einem Multizerkleinerer zu einer Farce mixen. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und zu Garnelen geben. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen. Chilischote längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, feinhacken und nach Geschmack hinzugeben. Ingwer schälen, hacken und ebenfalls hinzugeben. Zitrone waschen und Schale abreiben. Abrieb, Semmelbrösel und Farce zur Masse geben und vermengen. Garnelenbällchen formen, in Pankomehl wälzen und leicht andrücken. Bällchen vorsichtig in die Fritteuse geben und goldbraun ausbacken.



Laut WWF ist die tropische **Garnele** aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2022):

- 1. Wahl: Südostasien: Aquakultur (Zucht in Zero-Input Systemen)
- 1. Wahl: Thailand: Aquakultur (Teichanlagen, Rosenberg-Süßwassergarnele (*Macrobrachium rosenbergii*))
- 1. Wahl: Europa: Aquakultur (Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*))

### **Für die gegrillte Ananas und Paprika:**

½ Ananas  
 2 gelbe Spitzpaprika

Spitzpaprika waschen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Mit Hautseite nach oben im Backofen grillen, bis die Haut schwarz ist. Anschließend kurz abkühlen lassen und Haut entfernen. Spitzpaprika in längliche Streifen schneiden. Ananas vierteln und Schale und Strunk entfernen. In einer Grillpfanne anbraten und anschließend in Streifen schneiden.

### **Für die Ingwer-Limetten-Vinaigrette:**

4 cm Ingwer  
 1 Limette  
 1 Stange Zitronengras  
 5 EL Ananassaft  
 2 EL Olivenöl  
 1 Prise Piment d'Espelette  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limette halbieren und auspressen. Ananassaft mit Limettensaft vermengen. Zitronengras anklopfen, in Ringe schneiden und hinzugeben. Ingwer schälen, feinreiben und hinzugeben. mit Salz, Pfeffer und Piment d' Espelette abschmecken. Olivenöl unterrühren und ziehen lassen.

### **Für die Garnitur:**

50 g Erdnüsse  
 3 Zweige Basilikum

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Paprika und Ananas auf einen Teller geben. Vinaigrette darüber gießen, Garnelenbällchen darauf geben und mit Basilikum und Erdnüssen garnieren.