Thai-Fondue mit Pouletschenkeln und Curry-Dip

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Marinieren: 1 h

Einfach



Zutaten

für 10 Personen

Fleisch

10	Schenkel vom Schweizer Poulet (ohne Knochen)
1 dl	Teriyaki-Sauce
2 EL	Sesamöl
2	Limetten (Schale)
20	Shiitake-Pilze
2 l	kräftige Hühnerbouillon
1 Stück	Zitronengras
1	Limettenblatt
1	grosse Chilischote
10 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
200 g	Pankomehl
4 EL	Sesamöl
50 g	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl

Red-Thai-Curry-Dip

1	Knoblauchzehe
1 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	rote Thai-Curry-Paste
2 EL	Tomatenpüree
1 dl	Weisswein
1 Bund	Koriander
800 g	Crème fraîche
1	Limette (Schale und Saft)

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Salz
Pfeffer
etwas Zucker

Reisbällchen

400 g	Sushi-Reis
4.8 dl	Wasser
1 dl	Reisessig
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
	etwas Ingwer, fein gerieben
1	Limette
1 Prise	gemahlene Koriandersamen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

849	kcal
38 g	Eiweiss
58 g	Kohlenhydrate
50 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Die Bouillon des Thai-Fondues ist eine gute Basis für köstliche Suppen. Einfach Eiweiss und Unreinheiten abschöpfen und z.B. zu einer Noodle Soup weiterverarbeiten.

Zubereitung

1

Fleisch

Pouletschenkel in mundgerechte Stücke schneiden und mit Teriyaki-Sauce, Sesamöl und Limettenabrieb ca. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Shiitake-Pilze halbieren und zum Poulet geben. Hühnerbouillon mit restlichen Zutaten aufkochen und zum Servieren in Rechaud-Pfannen bereitstellen. Pankomehl mit Sonnenblumenöl und Sesamöl goldbraun rösten und auf kleinen Tellern zum Fondue servieren. Poulet mit Shiitake-Pilzen auf Fonduegabel aufspiessen, in der Bouillon garen, im Red-Thai-Curry-Dip und im Pankomehl dippen und geniessen.

2

Red-Thai-Curry-Dip

Knoblauch schälen, fein hacken und im Öl andünsten. Thai-Curry und Tomatenpüree zugeben und etwas mitdünsten. Mit Weisswein ablöschen, reduzieren und anschliessend abkühlen lassen. Koriander hacken und mit Curry-Knoblauch-Mischung, Crème fraîche, Limettensaft und -schale mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3

Reisbällchen

Reis in einem Sieb waschen, bis klares Wasser durchrinnt. Reis und Wasser in einen Topf geben und bei hoher Hitze aufkochen lassen. Hitze reduzieren, abdecken und Reis so lange köcheln, bis er das ganze Wasser aufgesogen hat (ca. 15–20 Minuten). Anschliessend ausdampfen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Reisessig mit Zucker und Salz aufkochen, Ingwer beigeben, Limettenabrieb zugeben und auskühlen lassen. Reis mit Reisessig parfümieren und mit Limettensaft und Koriandersamen abschmecken, ca. 30 g schwere Reisbällchen formen und servieren.