

Dienstag, 4. Januar 2022

Rezept für 4 Personen

Jörg Sackmann Hähnchen-Ananas-Spieß mit Erdnusssauce

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Asia & Weltküche

Zutaten:

Für den Spieß

400 g	Brokkoli
etwas	Salz
6	Champignons
250 g	frische Ananas
½ Bund	frischer Koriander
4	Hähnchenbrustfilets
1 TL	Erdnusspaste
4 EL	Erdnussöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Piment d' Espelette

Für die Sauce:

3	Schalotten
10 g	frischer Ingwer
1	Bio-Limette
2 EL	Erdnussöl
40 ml	Balsamico
3 EL	Aprikosenkonfitüre (ohne Fruchtstücke)
1 TL	Tomatenmark
250 ml	Geflügelfond
1 EL	Erdnussmus /-paste
1 TL	Speisestärke
etwas	Salz
etwas	Piment d' Espelette

zusätzlich:

300 g	Pak Choi (Senfkohl)
100 g	geröstete Erdnüsse, ungesalzen
2 EL	Erdnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.
2. Brokkoliröschen kurz (ca. 2 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
3. Die Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
4. Ananas schälen, in 1 cm große Scheiben schneiden, diese vierteln, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Viertel in etwa 1 cm große Stücke schneiden.
5. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.



6. Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht plattieren.
7. Erdnusspaste mit 1 EL Erdnussöl vermischen. Die Fleischscheiben leicht salzen, mit der angerührten Erdnusspaste beträufeln und mit Koriander bestreuen, dann schneckenförmig aufrollen.
8. Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Dann jeweils 3 Hähnchenrollen, 3 Ananasstücke, 3 Brokkoliröschen und 3 Champignonscheiben abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.
10. Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.
11. Die Fleischspieße mit Pfeffer und Piment d' Espelette würzen und in der Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen.
12. In der Zwischenzeit für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
13. Ingwer schälen und fein schneiden.
14. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Limette auspressen.
15. In einem Topf Erdnussöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark einrühren. Ingwer und Limettensaft zugeben, mit Geflügelfond auffüllen und einige Minuten köcheln lassen.
16. Dann das Erdnussmus unter die Sauce rühren.
17. Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zu Sauce geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Piment d' Espelette würzen und abschmecken.
18. Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden.
19. Die Erdnüsse grob hacken.
20. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Pak Chao darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse zugeben und unterschwenken.
21. Zum Anrichten Pak Choi auf Teller geben, darauf je einen Spieß setzen und die Sauce angießen.

Pro Portion: 1130 kcal/ 4720 kJ
32 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 83 g Fett