

Antonina Müller Saté-Spieße mit lauwarmem Gemüsesalat

Dienstag, 23. August 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche

Zutaten

Für Marinade und Fleisch:

2 Knoblauchzehen
30 g frischer Ingwer
1 Chilischote
50 ml Sojasauce
½ Limette (Saft)
2 EL Honig
2 EL Tomatenketchup
50 ml Bier (Pils)
600 g Hähnchenbrustfilet

etwas Erdnussöl zum Braten

Für die Erdnusssauce:

100 g Erdnüsse
½ Chilischote
200 g Erdnussbutter
300 ml Kokosmilch (Dose)
2 EL Honig
2 EL Currypaste (rot oder gelb)
30 ml Sojasauce
½ Limette (Saft)

Für den Gemüsesalat:

2 Möhren
1 Zucchini
3 Lauchzwiebeln
6 Champignons
20 g frischer Ingwer
etwas Erdnussöl
20 ml Sojasauce
40 g Butter
etwas Limettensaft
½ Bund Koriander

Zubereitung:

1. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Chilischote putzen, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.
3. Knoblauch, Ingwer, Chili und Ingwer, Sojasauce, Limettensaft, Honig, Ketchup und Bier in einem Schälchen glatt vermischen.
4. Hähnchenbrust kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.



5. Hähnchen und Marinade mischen. Mindestens 1 Stunde (gern aber auch 1 Tag) ziehen lassen
6. Inzwischen für die Soße Erdnüsse z. B. in einem Universalzerkleinerer fein mahlen.
7. Chilischote putzen, entkernen, waschen und fein hacken.
8. Erdnüsse, Erdnussbutter, Kokosmilch, Honig, Currypaste, Sojasauce, Limettensaft und Chili in einen Topf geben. Unter Rühren erhitzen und kurz aufkochen lassen. Sauce warm halten.
9. Für den Gemüsesalat Möhren und Zucchini putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen hobeln bzw. schneiden.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen, eventuell vorhandenen Sand abreiben. Pilze in Scheiben schneiden.
11. Ingwer schälen und fein hacken.
12. Die marinierten Fleischstücke auf Schaschlikspieße spießen.
13. Etwas Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden rundherum braun braten.
14. Für den Salat in einer weiteren großen Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen. Gemüsestreifen darin unter Wenden kurz anbraten.
15. Butter in Stückchen und Sojasauce zugeben, alles kurz durchschwenken. Mit Limettensaft aromatisieren, abschmecken.
16. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
17. Lauwarmen Gemüsesalat und Spieße auf Teller verteilen, mit Koriander garniert anrichten.

Pro Portion: 855 kcal/ 3580 kJ
22 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß, 59 g Fett