

## Kochen

Martin Gehrlein

Montag, 03.09.2018

### Ein Huhn - fünf Gerichte

#### Hähnchenfiletspieße mit Erdnusssoße Für 2 Personen

##### Zutaten

2 Hähnchenfilets (à 50 g)  
1 Bio-Limette  
1 Chilischote  
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)  
150 ml Kokosmilch, ungesüßt  
2 EL Sojasauce  
Cayennepfeffer  
4 EL Sonnenblumenöl  
100 g Erdnussbutter  
200 g Langkornreis  
Salz  
2 Zwiebeln, rot  
1 Paprika, rot  
1 Zucchini  
2 Möhren  
50 g Zuckerschoten  
Pfeffer

Außerdem

2 Holzspieße

##### Zubereitung

1. Hähnchen abbrausen und trockentupfen. Limette abbrausen, trockentupfen, halbieren und den Saft auspressen. Chilischote längs halbieren, entkernen. Fruchtfleisch hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.
2. Die Hälfte Limettensaft, 50 ml Kokosmilch, Chili, Ingwer, 1 EL Sojasauce und Cayennepfeffer verrühren. Filter darin ca. 1 Stunde marinieren.
3. Inzwischen den Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.
4. Für das Gemüse Zwiebeln, Paprika, Zucchini, Möhren und Zuckerschoten putzen, abbrausen und klein schneiden.
5. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Möhren zugeben und ca. 3 Minuten braten. Danach Paprika, Zucchini und Zuckerschoten zugeben und weitere ca. 3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. Für die Erdnusssoße übrige Kokosmilch und Erdnussbutter erwärmen. Mit übrigem Limettensaft, Sojasauce und Cayennepfeffer abschmecken.
7. Filets aus der Marinade nehmen und wellenförmig auf die Spieße stecken. Übriges Öl erhitzen. Die Spieße darin von allen Seiten ca. 2-3 Minuten braten.
8. Reis evtl. abgießen. Spieße mit Reis, Gemüse und Erdnusssoße servieren.

