

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.

