

Schnelle Saté-Spieße mit Erdnussauce

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Ingwer eingelegt. Sie macht das Geflügel unglaublich zart. Die Erdnussauce mit Currypaste und Kokosmilch bietet dazu den perfekten, würzig-cremigen Partner. Sie ist so lecker, dass ich dir hier extra eine großzügige Portion angegeben habe. Es gibt einfach nie zu viel Sauce.

- 1 -

Hähnchenfilets längs in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Zusammen mit Sojasaucen und Öl ca. 15 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

- 2 -

Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.

- 3 -

Für die Sauce Erdnüsse grob hacken. In einem kleinen Topf Öl erhitzen und Currypaste darin 3 Minuten anbraten. Erdnüsse hinzufügen und mit Kokosmilch ablöschen.

- 4 -

Hähnchenfleisch abtupfen und auf Schaschlikspieße aufspießen. In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und Spieße ca. 3 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Spieße

800 g Hähnchenbrustfilet
5 Esslöffel Sojasauce
5 Esslöffel Ketjap Manis (süße Sojasauce)
2 Esslöffel Sesamöl
1 Stück Ingwer (3cm)
2 Knoblauchzehen

Für die Erdnussauce

400 ml Kokosmilch
200 g gesalzene Erdnüsse
3 Esslöffel rote Currypaste
3 Esslöffel brauner Zucker

Weitere Zutaten

200 g Basmatireis
Erdnussöl zum Anbraten
Korianderblätter

Besonderes Zubehör

Schaschlikspieße

Hähnchen schmeckt nach nichts? Du hast wohl diese Saté-Spieße noch nicht probiert. Das Fleisch wird nämlich zuerst in einer Sojasaucen-Marinade mit Knoblauch und