

Für echte Spießer: Schnelle Thai-Satay-Spieße mit Hähnchen und Ananas

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



4 Schaschlikspieße
Grillpfanne

Frische Ananas alleine ist schon eine Wucht. Eiskalt aus dem Kühlschrank bietet sie bei sommerlichen 30 Grad pure Erfrischung. Mindestens genauso gut ist die exotische Frucht, wenn du sie warm genießt - am besten heiß aus der Grillpfanne.

Um meiner geliebten Kombi aus herzlich und süß treu zu bleiben, kommt auch jetzt wieder etwas Salziges mit ins Spiel. Dieses Mal gesellt sich zartes Hähnchenbrustfilet mit auf den Grillspieß. In salziger Sojasauce und scharfer Sriracha mariniert, der perfekte Gegenspieler für die süße, fruchtige Ananas. Das nenne ich mal einen leckeren Satay-Spieß - homemade, aber fast wie im Thailand Urlaub.

Weil ich sie zum Dippen so liebe, darf auch zu den Thai-Spießen eine cremige Erdnussauce nicht fehlen. Für den richtigen Crunch gönne ich mir zusätzlich noch ein paar gehackte Erdnüsse on top. Im Sommer gibt's die Spieße auch manchmal direkt vom Grill - schmeckt mindestens genauso gut!

In diesem Sinne: Sei mal ein Spießer und gönnt dir einen schnellen Thai-Satay!

- 1 -

Für die Marinade alle Zutaten verquirlen.

- 2 -

Hähnchen in grobe Stücke schneiden, mit der Hälfte der Marinade und Olivenöl in einem Gefrierbeutel mischen.

- 3 -

Für die Sauce restliche Marinade mit Kokosmilch

Zutaten für 4 Spieße

Für die Spieße

400 g Hähnchenbrustfilet
1/2 frische Ananas
2 Esslöffel Pflanzenöl
3 Esslöffel Olivenöl
gesalzene Erdnüsse

Für die Marinade

80 ml Ananassaft
20 ml Sojasauce
3 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Fischsauce
1 Esslöffel Limettensaft
2 Teelöffel Sriracha Sauce
1 Teelöffel getrocknetes Basilikum
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
1/2 Teelöffel frischer Ingwer
1/4 Teelöffel Pfeffer

Für die Sauce

200 ml Kokosmilch
1/2 Teelöffel Speisestärke
2 Teelöffel Erdnussbutter (chrunchy)

Besonderes Zubehör

Gefrierbeutel

Für echte Spießer: Schnelle Thai-Satay-Spieße mit Hähnchen und Ananas

aufkochen. Speisestärke in etwas Wasser auflösen und einrühren. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Erdnussbutter unterrühren.

- 4 -

Für die Spieße Ananas schälen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Abwechselnd mit mariniertem Fleisch auf die Schaschlikspieße stecken.

- 5 -

Spieße mit Öl in der Grillpfanne von allen Seiten knusprig braten. Erdnüsse hacken und über die Spieße streuen. Mit Sauce servieren.