

Saté-Spieße (Chicken Satay): *Hähnchenspieße mit Erdnussauce*

4 Stück

Zutaten

450 g Hähnchenbrustfilet
(ohne Haut und Knochen)
3 EL cremige Erdnussbutter
10 g Ingwer
1 Knoblauchzehe
½ TL rote Currypaste
1 Limette
2 EL Kokosmilch
2 EL Sojasauce
2 EL Honig
10 g Koriander
3 EL Sesamöl (aufgeteilt)
1 EL Wasser
1 TL Salz
2 EL Pflanzenöl
1 EL Sesamsaat



Saté-Spieße (Chicken Satay): *Hähnchenspieße mit Erdnussauce*

Zubereitung

1. Ingwer und Knoblauch schälen und mit Currypaste, Saft einer halben Limette, Kokosmilch, Sojasauce und Honig in eine Küchenmaschine geben. Zu einer Marinade verarbeiten. Die andere Hälfte der Limette in kleine Spalten schneiden und bis zum Servieren zur Seite stellen. Koriander waschen, grob hacken und zur Seite stellen. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und in eine mittelgroße Schüssel legen. Knapp über die Hälfte der Sauce darüber gießen und etwas Sesamöl in die Schüssel mit dem Hähnchen gießen. Gut vermengen und mit Frischhaltefolie bedecken. Mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Erdnussauce die übrige Marinade mit Erdnussbutter, Wasser, dem übrigen Sesamöl und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Bei Bedarf mehr Wasser zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten.
3. Die Hähnchenstücke auf Grillspieße stecken. Pflanzenöl in der Flex Pfanne mit dem Bratsensor auf 180 °C erhitzen. Die Hähnchenspieße von allen Seiten für insgesamt ca. 10 Minuten, oder bis das Hähnchen durchgegart ist, braten. Mit Sesamsaat bestreuen. Die Spieße mit Erdnussbutter, Limettenspalten und Koriander servieren.

Guten Appetit!