

Hühnerspieße Saté Ayam

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » 750g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 3 EL süße Sojasoße
- » 3 EL Sojasoße
- » 1 TL Sambal Oelek
- » 1 Zitrone(n)
- » 2 gr. Möhre(n)
- » 150g Meerrettich
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe zubereiten. Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Jeweils 4 Fleischwürfel in kleinen Abständen auf Spießchen stecken.

2. Für die Marinade beide Sojasoßen, Sambal Oelek, Zitronensaft verrühren. Spießchen mit der Mischung beträufeln und ca. 60min zugedeckt im Kühlschrank marinieren, dabei gelegentlich wenden.

3. Möhren, Rettich sowie Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. Gemüse kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und warm stellen.

4. Spießchen aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundum braun braten. Spießchen mit Reis sowie Möhren-, Rettich- und Lauchzwiebelstreifen auf einer Platte anrichten.

Tipp: Zu den Hühnerspießen schmeckt eine Erdnuss-Soße, die man mit Lauchzwiebeln garnieren kann.

Nährwerte: 310kcal/E48g/F2g/KG22g pro Portion

angelegt am: 26.07.2004

Rezept-Nr: 1190

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke