

Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Chili-Soße

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Lauchzwiebel(n)
- » 20g Ingwer
- » 1 Zitrone(n)
- » 6 Kapseln Kardamom
- » 1/4 TL Zimt
- » 1 TL Kreuzkümmel
- » 1 TL Koriander
- » 7 EL Erdnusscreme (mit Stücken)
- » 170ml Kokosmilch
- » 700g Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 2 Chilischote(n)
- » Salz
- » 1 Gurke(n)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

über 120min

Zubereitung

1. Für die Marinade Lauchzwiebel abbrausen, putzen und fein schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zitrone warm abbrausen, Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kardamomkapseln zerdrücken und mit Lauchzwiebel, Ingwer, Zimt, Zitronenschale, Kreuzkümmel, Koriander, 1EL Erdnussbutter sowie 150ml Kokosmilch verrühren. Das Hähnchenbrustfleisch abbrausen, trockentupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit der Marinade mischen und ca. 8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

2. Für die Soße Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Chilis abbrausen, halbieren, die Kerne sowie die weißen Häutchen entfernen und die Schoten sehr fein hacken. Restliche Erdnussbutter mit Zwiebel, Chilis, Knoblauch, Zitronensaft sowie restlicher Kokosmilch verrühren und mit Salz abschmecken. Die Gurke abbrausen und in grobe Würfel schneiden.

3. Die Hähnchenfleischwürfel auf kleine Holzspieße stecken und auf dem Grill ca. 8min rundum Seite grillen. Ersatzweise können die Spieße auch im Ofen gegart werden Dazu den Ofengrill auf die höchste Stufe schalten. Die Spieße darin ca. 10min grillen und zwischendurch einmal wenden. Die Spieße mit Gurken auf Garkörbchen oder Tellern anrichten und mit der Soße servieren.

Nährwerte: 330kcal/E47g/F11g/KH10g pro Portion

angelegt am: 06.03.2005

Rezept-Nr: 1623

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke