

Poulet-Satay

mit Erdnussauce

Zutaten

Für die Satay-Spiesse

12–16	Holzspiesse
400 g	Pouletbrust hautlos
2EI	Öl
2EI	Curry
1EI	Paprika
1TI	Salz
2EI	Öl zum Braten

Für die Erdnussauce

25 g	Erdnussöl
150 g	Erdnüsse ungesalzen
60 g	Schalotten
10 g	Knoblauch
30 g	Ingwer
1Stk	Zitronengras
40 g	Zucker
4 g	Salz
75 g	Kokosmilch
30 g	Reisessig
30 g	Limettensaft

Curry

... ist eine Gewürzmischung. Sie besteht je nach Zubereitung aus etwa 13 verschiedenen Komponenten. Auf jeden Fall sind folgende Gewürze enthalten: Koriander, Kreuzkümmel, schwarzer Pfeffer, Bockshornklee und Kurkuma, welches für die gelbe Farbe verantwortlich ist.

Zubereitung

Vor-/Zubereitung: 50 Minuten

Für die Spiesse die Pouletbrüstchen der Länge nach in Streifen schneiden. Aus den Gewürzen und dem Öl eine Marinade anrühren. Die Streifen damit marinieren und auf die Holzspiesse aufspiesen.

Für die Erdnussauce Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen, fein schneiden und zusammen mit Zucker, Salz, Kokosmilch und Reisessig zu einer feinen Paste pürieren. Chilischoten entkernen und fein hacken. Erdnüsse fein hacken und in Öl goldgelb rösten. Gewürzpaste und Gemüfefond begeben und aufkochen. Auf kleiner Hitze 15 Minuten köcheln. Den Schaum, der sich auf der Oberfläche bildet, öfters abschöpfen. Mit Limettensaft und Chili je nach Wunsch abschmecken. Die Spiesse in Öl von beiden Seiten anbraten und mit der Sauce servieren.

Weitere Rezepte auf
www.lifechannel.ch/kochtipp