AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	10 Min.	ganzjährig	Indonesien

SATAY MIT ERDNUSS-SAUCE



KURZ VORGESTELLT

Schon diese einfache Version von Satay mit wenigen Zutaten schmeckt fürstlich. Asiatische Gewürze geben den Spiessli noch den pikanten Dreh. (+20 Min. backen)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

600 g	Poulet-Innenfilet	4 EL	Sojasauce
4 Pr	Salz	2 EL	Honig, flüssig
4 EL	Erdnussbutter	2 dl	Wasser

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Pouletfleisch waschen, trocken tupfen. In Würfel schneiden, leicht salzen und mit der Erdnussbutter vermischen. Pouletwürfel auf Spiesse stecken und in eine Ofenform legen.
2. Sojasauce darüber giessen und auf den Boden der Form das Wasser angiessen. 20 Min. im Ofen schmoren. Sauce über die Spiessli giessen oder separat servieren.

TIPP: Für geübte KöchInnen summarisch die aufwändige Variante: Pouletwürfel 1 Std. in einer Masse aus Kokosraspeln, gehackten Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer, Rohrzucker, Safran, Cayennepfeffer, Koriander(samen), Fischpaste und Öl marinieren. Dann das Fleisch 8-10 Min. grillieren. Anschliessend mit der Sauce aus Erdnussbutter, Fischpaste, Zitronensaft, Sojasauce, Chili, Rohrzucker und gerösteten Zwiebeln und Knoblauch übergiessen.

Rezept: J.-F. Mallet. Simplissime. 200 neue Rezepte. emf 2017 - Foto: compactcook.com