

Hähnchen-Saté mit Erdnuss Sauce

Hähnchen-Saté oder auch Satay genannt mit Erdnuss Sauce gehört bei uns inzwischen zu den wohl beliebtesten Rezepten für ein Hähnchengericht aus der thailändischen Küche.

Dabei werden in dünne Streifen geschnittenes, zuvor in Marinade eingelegtes Hähnchenbrustfilet auf Holzspieße aufgesteckt. Danach entweder auf dem Grill oder in der Bratpfanne gebraten und zusammen mit einer rasch zusammen gerührten Erdnusssoße zum Dippen serviert.

Zutaten: für 4 Personen

3 - 4 Hähnchenbrüste ohne Haut (500 - 600 g)

Für die Marinade:

Etwa 1 Daumenlanges Stück frischen Ingwer gerieben

2 gepresste Knoblauchzehen

2 - 3 EL helle Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

1 TL thailändische Fischsoße

Für die Erdnusssoße zum Dippen:

4 EL Erdnusscreme mit Erdnussstückchen (ca. 150 g)

1 EL helle Sojasauce

1 gepresste Knoblauchzehe

½ - 1 TL rote Currypaste

Kokosmilch nach Bedarf (ca. 100 ml)

2 EL Limettensaft oder mehr

1 TL brauner Zucker oder mehr

Salz nach persönlichem Geschmack

Außerdem:

Holzspieße zum Aufspießen vom Hähnchenfleisch

zuvor ca. 1 Stunde in kaltem Wasser eingeweicht



Zubereitung:

Für die Zubereitung vom Rezept **Hähnchen-Saté mit Erdnuss Sauce** sollte man zuerst die Erdnuss Sauce vorbereiten.

Dazu auf schnelle Weise aus einem gekauften Glas ca. 4 EL Erdnusscreme mit Stückchen entnehmen. In einer Schüssel mit 1 EL heller Sojasauce, 1 gepresste Knoblauchzehe, Limetten- oder Zitronensaft, 1 TL braunen Zucker, je nach gewünschtem Schärfegrad ½ - 1 TL scharfer roter Currypaste (gekauft) und soviel Kokosmilch aus der Dose mit einem Schneebesen verrühren, bis eine nicht zu dicke und auch nicht zu dünne Erdnusssoße entstanden ist. Kosten und nach persönlichem Geschmack mit Salz und anderen Zutaten pikant abschmecken und bis zum Gebrauch zugedeckt im Kühlschrank lagern.

Oder die Erdnusscreme doch lieber selber machen?

Dazu 1 EL Erdnussöl in einem Töpfchen erhitzen, die rote Currypaste oder 1 klein geschnittene frische rote Chilischote kurz anbraten. Mit ca. 200 ml Kokosmilch ablöschen. Etwa 125 g ungesalzene, in sehr kleine Stückchen gehackte Erdnüsse sowie 1 TL braunen Zucker hinzugeben, aufkochen und langsam bei etwas zurück gedrehter Heizstufe noch etwa 9 – 12 Minuten weiter köcheln lassen.

Mit Sojasauce, Salz, Knoblauchzehe und Limettensaft nach persönlichem Geschmack abschmecken.

Je nach Sämigkeit der Erdnusssoße bei Bedarf die Erdnusssoße mit etwas zusätzlicher Kokosmilch verdünnen.

Rechtzeitig die vorgesehenen Holzspieße in kaltem Wasser einweichen.

Für die Hähnchenspieße aus den oben genannten Zutaten eine Marinade zusammenrühren.

Jedes Hähnchenbrustfilet einmal der Länge nach durchschneiden und aus jeder Hälfte der Länge nach etwa 1 cm dicke lange Hähnchenstreifen schneiden.

Hähnchenfleisch in eine flache Form einlegen und mit der Marinade begießen und darin wenden.

Zugedeckt für mindestens 1 - 2 Stunden marinieren lassen. Kann aber auch gut über Nacht auf diese Weise im Kühlschrank ruhen.

Kurz vor dem Servieren.

Die marinierten Hähnchenstreifen einzeln etwas mit den Fingern von der Flüssigkeit abstreifen, wellenförmig auf die Spieße aufspießen und entweder in etwas Erdnussöl in einer Pfanne auf beiden Seiten durchbraten.

Oder auf dem Grill garen.

Saté Spieße auf einer vorgewärmten Platte zusammen mit der Erdnuss Sauce servieren.

Dabei ist es recht praktisch, wenn jede Person sein eigenes Schälchen zum Einfüllen des Erdnussdips bekommt.

Tipp:

Statt Hähnchenbrust, kann man dazu auch in lange Streifen geschnittenes Schweinefilet verwenden.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen, enthalten 1 Portion Hähnchen-Saté mit Erdnuss Sauce ca. 320 kcal und ca. 26,5 g Fett