



Poulet-Satay mit Erdnusssauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Ergibt 16 Spiessli

4 Pouletbrüstli

(je ca. 150 g)

16 Holzspiesschen

Marinade

2 Esslöffel pikante
Sojasauce

1 Esslöffel Erdnussöl

1 Esslöffel Erdnussbutter

1 Esslöffel Zitronensaft

1 roter Chili, entkernt,
gehackt

Erdnussöl zum Braten

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

1. Pouletbrüstli zwischen Klarsichtfolie legen, mit dem Boden einer Pfanne sorgfältig ca. 5 mm dick flach klopfen. Pouletbrüstli längs vierteln, wellenförmig auf die Spiesse stecken.

2. Für die Marinade Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Chili gut verrühren. Spiessli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

3. Marinade abstreifen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, salzen, zugedeckt warm stellen.

Erdnusssauce

2 dl Kokosmilch

2 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel pikante
Sojasauce

60 g gesalzene Erdnüsse

Für die Sauce Kokosmilch und alle Zutaten bis und mit Erdnüssen pürieren, in einer kleinen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, unter Rühren ca. 10 Min. köcheln. Etwas abkühlen, zu den Satay-Spiessli servieren.

Pro Person: 32 g Fett, 44 g Eiweiss,
6 g Kohlenhydrate, 2043 kJ (488 kcal)