



Poulet-Satay

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 1 Std.

Ergibt 8 Spiessli

leicht

Marinade

1½ Teelöffel Senf

1 unbehandelte Orange,
nur wenig abgeriebene
Schale und 2 Esslöffel Saft

3 Esslöffel Öl

wenig Pfeffer

Alle Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel gut verrühren, die Hälfte zugedeckt beiseite stellen.

500 g Wirz, 4 grosse Blätter abgelöst, längs in 4 je ca. 3 cm breiten Streifen, restlichen Wirz geviertelt, am Hobel in feine Streifen geschnitten

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g), längs in je 4 Streifen, flach geklopft

8 Holzspiesschen

wenig Öl

1 dl Gemüsebouillon

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

½ Teelöffel Salz

1. Wirz- und Pouletstreifen mit der Marinade bestreichen. Je einen Pouletstreifen auf einen Wirzstreifen legen. Je 2 Streifen wellenförmig an ein Holzspiesschen stecken, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. marinieren.

2. Öl warm werden lassen, fein geschnittenen Wirz andämpfen, beiseite gestellte Marinade begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugießen, bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln, würzen.

3. Ofen auf 60 Grad vorwärmen, Platte und Teller vorwärmen. Marinade abstreifen, Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Spiessli portionenweise bei mittlerer Hitze je ca. 5 Min. braten, salzen, auf dem Wirz anrichten.

Dazu passt: Basmatireis.

Lässt sich vorbereiten: Poulet-Satay 1 Tag im Voraus marinieren, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Ca. 15 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Pro Person: 12 g Fett, 38 g Eiweiss, 5g Kohlenhydrate, 1199 kJ (287 kcal)

