



Hähnchensatay mit Jasminreis

und asiatischem Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Die Küche Asiens ist unglaublich vielfältig: Heute nehmen wir euch mit nach Indonesien, denn von dort stammen unsere Satay-Spieße. Die Bezeichnung „Satay“ bedeutet in etwa „Fleisch, das auf Bambusspießen über einem Holzfeuer gegrillt wird“. Aber keine Angst, so aufwendig geht es hier nicht zu, bis du die zarten Hähnchenspieße zu Tisch bringst. Ganz traditionell servierst du sie mit einer würzig-cremigen Erdnussauce und Reis.

- 150g Jasminreis
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen „Yokos
Tofugewürz“ ¹⁰
- 4 Schaschlik-Holzspieße
- 1 Gurke
- 2 Päckchen Erdnussbutter
(Pindakaas)
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backöfen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Energie 720.0kcal, Fett 26.9g, Eiweiß 45.9g, Kohlenhydrate 71.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Salat zubereiten

Die **Gurke** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit dem **Koriander**, ca. **1/4 des Ingwers**, 2EL Essig, und 1/2TL Zucker vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch würzen

Den Backöfen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein schneiden oder reiben. Die **Chilischote** längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und mit **1 EL Gewürzmischung**, etwas Salz und 1 EL Pflanzenöl einreiben.



5. Sauce zubereiten

Die **restliche Gewürzmischung**, den **restlichen Ingwer** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anrösten. Die **Erdnussbutter** und die **Sojasauce** dazugeben, dann langsam 50-100ml Wasser unterrühren, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



3. Spieße zubereiten

Die **Hähnchenstreifen** der Länge nach und leicht wellenförmig auf die **Holzspieße** ziehen. Die **Spieße** in eine Auflaufform geben und 10-15Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchenspieße** mit dem **Reis** anrichten und mit der **Erdnussauce** und den **Chilistreifen nach Geschmack** garnieren. Mit dem **Gurkensalat** servieren.