



Putensatay 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 Erdnusssoße und Reis.

Was du von uns bekommst

- 200g Jasminreis
- 10g frischer Koriander
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Putenbrustfilet
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Erdnussbutter (Pindakaas)⁵
- 1 Packung Sojasauce^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- kleiner Kochtopf
- Sparschäler
- Messbecher
- 4 Schaschlikspieße
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 772kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 94.8g, Eiweiß 41.0g



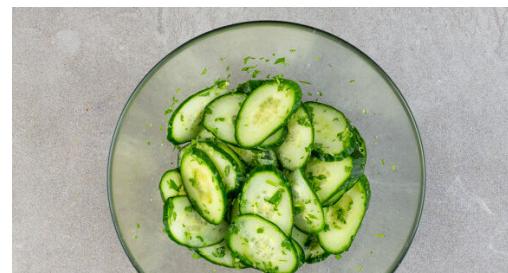
1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 400ml 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.



2. Fleisch würzen

Den Backofen 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. 1cm breite Streifen schneiden und mit **1EL Gewürzmischung**, etwas Salz und **1EL Pflanzenöl** einreiben.



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.



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 **Putenstreifen** der Länge nach und leicht wellenförmig auf 4 Schaschlikspieße ziehen. Die **Spieße** in eine Auflaufform geben und 10-15Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



6. Anrichten und servieren

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