

Poulet-Satay mit Erdnussdip



Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Marinieren: ca. 2 Std.

Ergibt 16 Stück

Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)

16 Holzspiesschen

2 EL dunkle Sojasauce

1 EL Erdnussöl

1 EL Erdnussbutter

1 EL Zitronensaft

1 roter Chili, entkernt, fein gehackt

60 g gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

2 dl Kokosmilch

2 EL Erdnussbutter

2 EL dunkle Sojasauce

Erdnussöl zum Braten

½ TL Salz

1. Pouletbrüstli zwischen Klarsichtfolie legen, mit dem Boden einer Pfanne sorgfältig flach (ca. 5 mm dick) klopfen. Pouletbrüstli längs vierteln, wellenförmig an die Spiesschen stecken.
2. Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Chili gut verrühren. Poulet-Spiessli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.
3. Erdnüsse mit den restlichen Zutaten pürieren, in einer kleinen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, unter Rühren ca. 10 Min. köcheln, etwas abkühlen.
4. Marinade von den Poulet-Spiessli abstreifen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionsweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, salzen, zugedeckt warm stellen.

Möchtest Du noch weitere leckere Gerichte aus der #SharedKitchen nachkochen, dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch