

Rezept

Saté-Spieße mit Chilissalat

Ein Rezept von Saté-Spieße mit Chilissalat, am 18.07.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	2 EL Öl
2 EL helle Sojasauce	Pfeffer aus der Mühle
400 g Hähnchenbrustfilet	1 Salatgurke
4 Radieschen	1 Stängel Zitronengras (aus dem Glas)
1-2 TL Sambal Oelek	1-2 TL Sambal Manis
Salz	1 EL Sesamsamen
10 Holzspieße	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Knoblauch schälen, durchpressen und mit Öl, Sojasauce und etwas Pfeffer verrühren. Hähnchenfleisch abbrausen, trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Dann auf Spieße stecken und in der Marinade wenden.
2. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Die Hälften nochmals längs halbieren, dann quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und grob würfeln. Das Zitronengras in sehr feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Sambal Oelek und Manis verrühren. Gurke und Radieschen untermischen und den Salat mit Salz abschmecken.
3. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, dabei ab und zu wenden. Zuletzt die Sesamsamen darüberstreuen. Den Salat abschmecken und mit den Spießen anrichten.