

Hühner-Brust-Saté mit Karotten-Zwiebel-Gemüse

Für 2 Personen

200 g Hühnerbrustfilet	2 Karotten	1 Limette
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 Zweige Rosmarin	50 g Erdnusskerne
1 TL Dijon-Senf	2 EL Paprika, edelsüß	1 TL Ingwer, gemahlen
2 TL Muskat	1 EL Zitronensaft	2 EL Sojasoße
2 EL Erdnussöl	Olivenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Für das Gemüse die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Karotten schälen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten und die Karotten und die Frühlingszwiebeln dazugeben. Mit etwas Wasser ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Für das Hühnersaté die Hühnerfilets abwaschen, trocken tupfen und in daumenbreite Streifen schneiden sowie mit dem Zitronensaft bepinseln. Den Senf und den Ingwer mischen. Den Paprika und den Muskat mischen. Eine Hälfte der Streifen mit etwas Öl bepinseln und mit dem Senf-Ingwer-Gemisch würzen. Die andere Hälfte der Streifen mit etwas Sojasoße bepinseln und mit dem Paprika-Muskat-Gemisch würzen. Jeweils vier gleich gewürzte Streifen auf vier Holzspieße stecken und leicht salzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerspieße darin von beiden Seiten goldgelb braten. Die Spieße und das Gemüse auf Tellern anrichten, aus der Soße einen Kranz um beides dekorieren und servieren.

Ulla Tübben am 05. Januar 2012