

Puten-Saté mit Pfannen-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Spieße:

300 g Putenbrust	20 g frischer Ingwer	2 EL Kokosmilch
1 EL Hoisinsauce	2 EL helle Sojasauce	1 TL rote Currypaste
1 TL gemahlener Koriander		

Für das Pfannengemüse:

200 g braune Champignons	1 Zucchini	200 g frischer Spinat
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer
1 Chilischote	3 EL Sesamöl	1 EL Reissessig
1 EL dunkle Sojasauce	2 TL Asia-Gewürz	Salz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

1 Bund Schnittlauch	2 EL heller Sesam
---------------------	-------------------

Für die Spieße:

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Putenbrust in lange Streifen schneiden und auf Spieße schieben. Ingwer schälen, fein reiben und mit Koriander und Currypaste mischen.

Kokosmilch, Hoisin- und Sojasauce einrühren. Fleisch in der Marinade wenden und ruhen lassen. Fleischstreifen abtropfen lassen, wellenförmig auf die Spieße stecken und für sechs Minuten im Ofen garen. Den Ofen in den letzten zwei Minuten auf 230 Grad erhöhen.

Für das Pfannengemüse:

Champignons vierteln und Zucchini in Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Chilischote ebenfalls in Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Erst die Zucchini und dann nach und nach Champignons, Zwiebel, Chilischote, Knoblauch sowie Ingwer hinzufügen. Spinat ebenfalls mit in die Pfanne geben.

Mit Sojasauce und Reissessig würzen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne goldgelb rösten. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden.

Pfannengemüse und Saté-Spieße auf Teller anrichten, mit Sesam und Schnittlauch garniert servieren.

Sergej Ulrich am 19. Juli 2021