

# Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Soße und Mango-Tomaten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für das Hähnchen-Saté:**

300g Hähnchenbrust	1 Limetten	3 EL Sojasauce
4 Stangen Zitronengras	Sesamöl	Salz, Pfeffer

**Für die Erdnusssauce:**

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Ingwerknolle
1 getrock., rote Chilischote	1 Limette	50 g Erdnüsse
125 ml Hühnerbrühe	50g Erdnussbutter	Kokosmilch, nach Bedarf
Kokosblütenzucker	Öl	

**Für den Mango-Tomaten-Salat:**

1 Flugmango	2 Tomaten	1 Avocado
2 Zweige Basilikum	2 EL Erdnussöl	1 EL Limettensaft
1 EL Sojasauce	1 TL Kokosblütenzucker	1 getrocknete Chili

**Für die Garnitur:**

7 Blüten der Kapuzinerkresse	7 Zweige Kapuzinerkresse	3 Zweige Koriander
------------------------------	--------------------------	--------------------

**Für das Hähnchen-Saté:**

Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Hähnchenbrust und Zitronengrasstangen in etwas Limettensaft und 3 EL Sojasauce marinieren. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen. Nun das Sesamöl im Wok erhitzen, das marinierte Hähnchenfleisch in Würfel schneiden und im heißen Wok scharf anbraten.

Fleisch aus dem Wok nehmen und die Würfel auf die marinierten Zitronengrasstangen aufspießen. Die Marinade beiseitestellen.

**Für die Erdnusssauce:**

Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und im heißen Wok anbraten. Etwas Kokosblütenzucker drüberstreuen und alles langsam karamellisieren lassen. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chilischote hacken und mörsern. Ein Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und klein hacken. Alles mit Limettensaft, Salz und etwas Chili abschmecken. Hühnerbrühe und Erdnussbutter zugeben, etwas einkochen lassen und mit etwas Kokosmilch abschmecken. Die übriggebliebene Marinade vom Fleisch zu der Sauce geben, aufkochen lassen und anschließend die Sauce pürieren. Die Erdnüsse in einer separaten Pfanne ohne Öl leicht anrösten und beiseitestellen.

**Für den Mango-Tomaten-Salat:**

Die Mango schälen, Kern entfernen und in Scheiben schneiden. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Chili klein hacken. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Aus Erdnussöl, 1 EL des Limettensaftes, Sojasauce, Kokosblütenzucker, etwas Basilikum und etwas Chili das Dressing anrühren und über den Salat geben.

Basilikumblätter zupfen, in feine Streifen schneiden und als Topping auf den Salat geben.

**Für die Garnitur:**

Saté-Spieße mit Erdnusssauce auf einem Teller anrichten und mit den gerösteten Erdnüssen, Blüten, Kapuzinerkresse und Koriander dekorieren. Salat dazu reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Hanny Laubach am 24. August 2021