

Hähnerspieße mit Erdnuss-Sauce

Hier ein Rezept für vorzügliche Hähnerspieße mit Erdnuss-Sauce. Das Gericht kommt aus der asiatischen und indischen Küche.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,7 h



Zutaten

für die Hähnerspieße

600 g	Hühnerfilet
1 EL	Honig
2 TL	Sesamöl
1 TL	Koriander (gemahlen)
0.5 TL	Curry (mild)
1 TL	Kurkuma
60 ml	Sojasauce

für die Erdnuss-Sauce

2 EL	Sesamöl
400 ml	Kokosmilch
150 g	Erdnüsse (ungesalzen, geröstet)
3 EL	braunen Zucker
1 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Ingwer (frisch)
0.5 TL	Chilipulver
2 TL	Curry (mild)
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen

1 Spritzer Frischen Zitronensaft

Salz

Zubereitung

1. **Hähnerspieße mit Erdnuss-Sauce** stellen eine leichte und zugleich sättigende Hauptspeise dar. Kleine Holzspieße in kaltes Wasser geben, um sie dort aufzuweichen. So löst sich später das Hühnerfleisch besser ab.
2. Das Hühnerfleisch in kleine Würfel schneiden. Kurkuma, Honig, Koriander, Sesamöl und mildes Curry mischen und das Hühnerfleisch darin für eine Stunde im Kühlschrank marinieren.
3. Das Hühnerfleisch auf die Spieße stecken und bei Grillstufe 2 circa 7 Minuten in vorgeheizten Ofen braten. Nach Wunsch wenden und mit Marinade beträufeln.
4. Für die Erdnuss-Sauce die Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit den Erdnüssen in kleine Stücke zerhacken. Öl in einem Topf heiß werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazugeben und Chili- sowie Currysüppchen beimengen. Kokosmilch aufgießen sowie Zucker und Erdnüsse hinzugeben. Hitze reduzieren, um die Soße einkochen zu lassen. Abschließend mit Zitronensaft, Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Sauce in den Mixer geben, um eine noch dickere Konsistenz zu erreichen. Die Hähnerspieße auf einen Teller anrichten und extra in einer kleinen Schale die Erdnuss-Sauce servieren.

Tipp

Zu den schmackhaften Hähnerspießen mit Erdnuss-Sauce einen gemischten Salat reichen, und dazu ein Glas trockenen Weißwein genießen.