Puten-Saté-Spieße mit Kokos-Reis und Erdnuss-Gurken-Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilets	600 g
Bio Limetten	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Erdnussbutter	2 EL
Sojasauce	4 EL
Salz	
Zucker	
Langkornreis	300 g
Kokosnussmilch	400 ml
Öl	2 EL
Salatgurken	2 St.
Erdnusskerne	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleiner Topf mit Deckel, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 240 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 8 Holzspieße in ein Wasserbad legen. Pute waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und zum Temperieren beiseitelegen.

2. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken.

3. In einem hohen Gefäß 1/3 des Korianders mit Erdnussbutter, 1 TL Limettensaft und 3 EL Sojasauce fein pürieren. Mit Salz und etwas Zucker würzen, Pute zur Marinade geben, vermengen und ca. 10 Min. durchziehen lassen.

4. In einem Topf Reis mit Kokosmilch und ca. 100 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. garen. Gelegentlich umrühren und darauf achten, dass der Reis nicht ansetzt.

5. Fleisch auf Holzspießen aufspießen, Marinade dabei aufbewahren und auf dem Rost des Ofens im oberen Drittel ca. 12–15 Min. goldbraun und knusprig grillen. Puten-Spieße nach ca. 6 Min. wenden und mit restlicher Marinade bestreichen.

6. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft, 1 EL Sojasauce und Öl gründlich verrühren. Gurke waschen, Enden entfernen, schälen und längs halbieren. Gurkenhälften mit einem Löffel entkernen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem restlichen Koriander zum Dressing geben.

7. Erdnüsse fein hacken zum Gurkensalat geben. Kokosreis mit einer Gabel etwas auflockern und kräftig mit Salz abschmecken.

8. Puten-Saté-Spieße aus dem Ofen nehmen und mit Kokosreis und Erdnuss-Gurken-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Puten-Saté-Spieße auch in der Pfanne braten (am besten in einer Grillpfanne), statt sie im Ofen zu backen. Dafür erhitzt du in der Pfanne ca. 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe und brätst die Saté-Spieße darin rundherum ca. 10 Min.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	749 kcal
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	47 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g