Saté-Spieße mit Jasmin-Reis und Mandel-Brokkoli



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilets	600 g
Erdnussbutter	30 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml
Koriander, frisch	20 g
Jasminreis	180 g
Brokkoli	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Mandeln, ganz	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Pute waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. In einer Schüssel Erdnussbutter mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Brühe verrühren. Pute darin marinieren und beiseitestellen. Koriander waschen, trocken schütteln und mit den Stielen fein hacken.

2. Reis in einem Topf mit 500 ml Salzwasser aufkochen und zugedeckt für ca. 8 Min. auf niedriger Stufe garen. Einen weiteren Topf mit ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen.

3. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und den oberen Teil in kleine Röschen schneiden. Strunk schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und diesen klein würfeln. Brokkoli im kochenden Salzwasser ca. 2–3 Min. garen.

4. Marinierte Putenwürfel auf Holzspieße stecken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe fettfrei erhitzen und Spieße darin rundherum ca. 4 Min. anbraten. Anschließend im Ofen auf einem Blech ca. 5 Min. garen. Indes Brokkoli in ein Sieb abgießen.

5. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer weiteren Pfanne Mandeln fettfrei auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. unter Schwenken rösten. Brokkoli und Knoblauch zugeben, ca. 2 Min. braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Koriander und Reis mischen. Saté-Spieße mit Jasmin-Reis und Mandel-Brokkoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	561 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	17 g