

Saté-Saucen-Rezept zum Selbermachen

Zeit gesamt
15min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Peperoni Mix | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Ingwer, frisch | 25 g |
| Öl | 1 EL |
| Erdnussbutter | 4 EL |
| Kokosnussmilch | 200 ml |
| Sojasauce | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Schneebesen

1. Peperoni waschen, Kerne entfernen und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Peperoni und Knoblauch darin ca. 1 Min. anbraten. Ingwer und Erdnussbutter hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. In den Topf nach und nach Kokosmilch geben und cremig rühren.
3. Saté-Sauce mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Hähnernspießen oder Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Ananas-HähnchenSpieße mit grüner Paprika](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 698 kcal |
| Kohlenhydrate | 18 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 63 g |