



# Saté-Spieße mit Jasminreis und Mandelbroccoli

 Dauer  
40 min.

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

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

## Zubereitung

Putenbrust waschen, trockentupfen und ca. 2 cm klein würfeln. In Schüssel Erdnussbutter mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Brühe verrühren. Putenbrust darin marinieren und beiseitestellen. Koriander waschen, trockenschütteln und mit Stielen fein hacken.

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

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

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 Broccoli in einem Sieb abgießen.

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

Koriander und Reis mischen. Saté-Spieße mit Jasminreis und Mandelbroccoli auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	475 kcal		
Kohlenhydrate	33 g	Ballaststoff	9 g
Eiweiß	48 g	Fette	19 g