

Rezept

Asiatischer Zuckerschotensalat mit Hähnchen-Saté

Ein Rezept von Asiatischer Zuckerschotensalat mit Hähnchen-Saté, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Knoblauchzehe | ¼ TL Cayennepfeffer |
| 4 EL Sojasauce (z. B. Tamari) | 250 g Hähnchenbrustfilet |
| 125 g Zuckerschoten | 1 Bund Radieschen |
| 2 Frühlingszwiebeln | 2 EL Weißweinessig |
| 2 1/2 EL helles Sesamöl | 2 EL geröstete Erdnusskerne (ungesalzen) |
| Salz | Pfeffer |

Außerdem:

- 6** Holzspieße (ca. 20 cm lang)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 22 g F, 38 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen, fein würfeln, zusammen mit Cayennepfeffer und 2 EL Sojasauce in einer flachen Schale mischen. Das Fleisch trocken tupfen, längs in sechs Streifen schneiden und wellenartig auf die Spieße stecken. Diese in der Würzsauce wenden und ca. 10 Min. marinieren.
2. Inzwischen die Zuckerschoten waschen, verlesen und schräg in feine Streifen schneiden. Radieschen waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, weiße Teile fein würfeln und grüne Teile in dünne Ringe schneiden. Essig, übrige Sojasauce (2 EL), 2 EL Wasser und 2 EL Öl in einer Schüssel verquirlen. Das Gemüse untermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
3. Inzwischen eine Grillpfanne mit dem übrigen Öl (½ EL) einpinseln und erhitzen. Die Spieße darin rundherum bei großer Hitze ca. 2 Min. scharf anbraten und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. weiterbraten. Die Erdnüsse hacken.
4. Die Saté-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen, zusammen mit dem Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Erdnüssen bestreuen und servieren.