

Rezept

Hähnchen-Saté-Spiesse

Ein Rezept von Hähnchen-Saté-Spiesse, am 29.06.2026

Zutaten

2 Stangen Zitronengras	2 rote Chilischoten
1 kleine Zwiebel	3 Knoblauchzehen
2 TL Koriandersamen	50 ml Kokosmilch
2 EL helle Sojasauce	1/2 TL Salz
500 g Hähnchenbrustfilet	2-3 EL neutrales Pflanzenöl
400 ml Kokosmilch	1 EL gelbe Currypaste
200 g Erdnusscreme (mit Stückchen)	1 EL Limettensaft
20 lange Holz- oder Bambusspieße	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal

Zubereitung

1. Für die Spieße äußerste Blätter des Zitronengrases entfernen, die Stangen waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischoten putzen, entkernen und waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen, alles klein schneiden. Vorbereitete Zutaten mit Koriander, Kokosmilch, Sojasauce und Salz in einen elektrischen Blitzhacker geben und zu einer feinen Marinade pürieren.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Filet der Länge nach in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit der Marinade in eine Schüssel geben und gut vermischen. Zugedeckt mind. 4 Std. (noch besser über Nacht) kalt stellen und marinieren. Gegen Ende der Marinierzeit die Spieße in eine flache Schale mit Wasser legen und quellen lassen.
3. Für die Erdnuss-Sauce die Kokosmilch mit der Currypaste in einen kleinen Topf geben, aufkochen. Erdnusscreme dazugeben und alles mit einem Schneebesen cremig rühren. Mit Limettensaft abschmecken.
4. Den Backofen auf 80 ° vorheizen. Die Spieße aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Die Hähnchenfiletstreifen wellenförmig nicht zu dicht auf die Spieße stecken. Eine große Grillpfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Saté-Spieße darin portionsweise rundherum 4 Min. grillen, auf eine Platte geben und im Ofen warm halten, bis alle Spieße gebraten sind. Mit der Erdnuss-Sauce zum Dippfen servieren.