

Rezept

Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnuss-Dip, am 25.06.2026

Zutaten

500 g Hähnchenbrustfilet	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Bio-Zitrone
2 EL Sesamöl	1 TL Zucker
Salz	Cayennepfeffer
6 EL Erdnussbutter (crunchy)	4 EL Joghurt
24 Holzspieße	Öl für die Spieße und zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen und trocken tupfen. Quer zur Faser in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für die Würzpaste Zwiebel, Knoblauch, 1 TL Zitronenschale, Sesamöl, Zucker, 1 gestrichenen TL Salz und ½ TL Cayennepfeffer in den Mixer geben und fein pürieren. Die Paste zum Fleisch geben und untermischen. Das Fleisch abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Dip die Erdnussbutter mit 2 EL Zitronensaft und Joghurt gut verrühren. Dann 3 - 4 EL Wasser unterrühren, bis ein cremiger Dip entsteht. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und in ein Schüsselchen füllen.
3. Die Holzspieße einölen. Jeweils 2 - 3 Fleischstreifen wellenförmig auf einen Spieß stecken. Eine Grillpfanne leicht mit Öl einfetten und erhitzen. Die Spieße darin portionsweise von jeder Seite 2 Min. braten. Mit dem Erdnuss-Dip servieren.