

## Rezept

# Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Hähnchen-Saté mit Erdnuss-Dip, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 TL</b> abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
<b>2 EL</b> Sesamöl	<b>1 TL</b> Zucker
Salz	Cayennepfeffer
<b>6 EL</b> Erdnussbutter (aus dem Glas, crunchy)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>4 EL</b> Joghurt	<b>24</b> Holzspieße (ca. 15 cm)
Öl für die Spieße und zum Braten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für ca. 24 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

## Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abwaschen und trockentupfen, quer zur Faser in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Mit Zitronenschale, Sesamöl, Zucker, 1 gestrichenen TL Salz und ½ TL Cayennepfeffer in den Mixer geben und alles fein pürieren. Die Würzpaste in der Schüssel mit den Fleischstreifen vermischen. Das Fleisch zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Dip die Erdnussbutter mit Zitronensaft und Joghurt verrühren, 3-4 EL Wasser hinzufügen, so dass 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 und etwas aufreihen. Eine Grillpfanne erhitzen, die Stege mit Öl einpinseln. Die Spieße darin portionsweise von jeder Seite 2 Min. braten. Mit dem Erdnuss-Dip servieren.