Rezept

Hähnchenspieße mit Limette und Erdnussdip

Ein Rezept von Hähnchenspieße mit Limette und Erdnussdip, am 12.10.2024

Zutaten

Spieße

- **400 g** Hähnchenbrustfilet
- **1** rote Chilischote
- **1 EL** geriebener Ingwer
- **2** Knoblauchzehen
- **1** Bio-Limette
- **4 EL** Sojasauce

Dip

- **2** Knoblauchzehen
- **200 g** cremige Erdnussbutter
- **2 EL** Ahornsirup (oder Agavendicksaft)
- **1 EL** geriebener Ingwer
- **1** Bio-Limette
- **2 EL** Sojasauce
- **1 Spritzer** geröstetes Sesamöl
- **ca. 100 g** Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 965 kcal, 56 g F, 76 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Für die Spieße das Hähnchenfleisch längs in 2 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien, längs aufschneiden, entkernen und sehr fein hacken.

2. Limette heiß waschen und trocken reiben. Die Schale mit einem Zestenschneider abziehen (oder mit dem Messer abschälen und fein schneiden) und klein hacken. Limettensaft auspressen. Knoblauch, Chili, Limettenschale und -saft, Ingwer und Sojasauce in einer Schüssel mischen. Das Fleisch darin abgedeckt 1 Std. marinieren.

3. Für den Dip Knoblauch schälen. Aus der Limette den Saft auspressen. Beides mit Erdnussbutter, Sojasauce, Ahornsirup, Öl, Ingwer und 100 g Kokosmilch im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten. Bei Bedarf mit mehr Kokosmilch verdünnen.

4. Den Grill auf 180° vorheizen. Die Fleischstreifen so auf die Spieße auffädeln, dass an den Enden kein Fleisch herunterhängt. Von beiden Seiten bei direkter Hitze ca. 3 Min. grillen. Mit dem Dip servieren.