Rezept

Saté-Spießchen mit Erdnuss-Dip

Ein Rezept von Saté-Spießchen mit Erdnuss-Dip, am 20.05.2025

Zutaten

- **1** Zwiebel
- je 1 TL Salz und Zucker
- **2 EL** Sesamöl
- **500 g** mageres Fleisch (Schweinefilet, Lammrückenfilet, Putenbrust)
- **2 EL** Zitronensaft
- Salz
- **24** lange Holzspieße
- **1** Knoblauchzehe
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- **1 EL** Zitronensaft
- **5 EL** Öl
- **6 EL** Erdnussbutter
- **4 EL** Naturjoghurt
- Cayennepfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR CA. 24 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal, 9 g F, 6 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer, Sesamöl und Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

2. Das Fleisch quer zur Faser in dünne, etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Mit der Würzpaste mischen, zugedeckt 30 Min. ziehen lassen.

3. Erdnussbutter mit Zitronensaft und Joghurt verquirlen, mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.

4. Die Holzspieße einölen. Jeweils 2-3 Fleischstreifen wellenförmig auf einen Spieß stecken. Je 1 EL Öl erhitzen, die Spieße darin von jeder Seite in 2 Min. goldbraun braten. Warm oder kalt mit Erdnuss-Dip servieren.