Rezept

Saté-Spieße mit Putenbrust in Erdnuss-Sauce

Ein Rezept von Saté-Spieße mit Putenbrust in Erdnuss-Sauce, am 11.11.2026

Zutaten

600 g	Putenbrustfilet
2 TL	Dajong-Chinagewürz (Asienladen)
2 EL	Erdnussbutter
100 ml	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
	1/2 TL gemahlener Koriander
8	lange Holzspieße
4 EL	Zucker
10 EL	Sojasauce
200 g	ungeröstete ungesalzene Erdnusskerne
2 TL	Chilipaste
4 EL	neutrales Pflanzenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 630 kcal

Zubereitung

1. Das Putenfleisch kalt abspülen, trockentupfen, in lange Streifen schneiden und wellenförmig auf die Spieße stecken. Zucker, Dajong-Gewürz und Sojasauce in einem tiefen Teller verrühren, die Spieße darin ca. 20 Min. marinieren.

2. Die Erdnussbutter in einem kleinen Topf erhitzen, die Erdnüsse darin anbraten. Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugießen und alles einmal aufkochen lassen. Mit Chilipaste und Koriander würzen. Mit dem Pürierstab pürieren.

3. Die Spieße aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abtupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin bei starker Hitze in 3-5 Min. von allen Seiten goldbraun braten. Mit der Erdnuss-Sauce servieren.