

Rezept

# Saté-Spieße vom Huhn auf Blattspinat

Ein Rezept von Saté-Spieße vom Huhn auf Blattspinat, am 26.04.2024

## Zutaten

### Für die Spieße:

<b>300 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>½</b> rote Chilischote
<b>1 Stück</b> Ingwer (2 cm lang)	<b>2</b> Bio-Limetten
<b>5 EL</b> Shoyusauce (Sojasauce)	<b>1 EL</b> Erdnusscreme
<b>3 EL</b> Olivenöl	

### Für den Spinat:

<b>600 g</b> Blattspinat	<b>8</b> mittelgroße Champignons
<b>1 EL</b> heller Sesam	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 EL</b> Olivenöl	Meersalz
Pfeffer	<b>1 EL</b> Butter
<b>1 Prise</b> frisch geriebene Muskatnuss	<b>2 EL</b> geröstetes Sesamöl

### Außerdem:

**16** Holzspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Für die Spieße das Fleisch trocken tupfen und längs in dünne Streifen schneiden. Holzspieße wässern. Chili waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und 1 ½ Früchte auspressen.
2. Die Hälfte der Schale, Saft von 1 Limette, Shoyu, Erdnusscreme, Chili und Ingwer in einer Schale verrühren. Die Filetstreifen wellenförmig auf die Holzspieße stecken. Die Spieße in der Marinade wenden und ca. 20 Min. im Kühlschrank marinieren.
3. Für den Spinat den Blattspinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Die Spinatblätter in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen und etwas ausdrücken.
4. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Herausnehmen und beiseitestellen. Knoblauch schälen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden.

5. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Pilze darin anschwitzen. Den Knoblauch 2-3 Min. mitdünsten. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und übrigem Limettensaft würzen und herausnehmen.

---

6. Das übrige Öl (1 EL) in der Pfanne erhitzen. Spinat und Butter einrühren und 3-4 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Übrige Limettenschale und Pilze unterheben. Sesam und Sesamöl über den Spinat geben.

---

7. Parallel dazu die Spieße braten. Dafür das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin rundum 5-7 Min. braten. Spinat und Spieße auf vier Tellern anrichten und servieren. Dazu passt Wildreis.