

Rezept

Vegane Saté-Spieße mit Erdnusssdip

Ein Rezept von Vegane Saté-Spieße mit Erdnusssdip, am 25.03.2023

Zutaten

350 g veganer Hähnchenerersatz in Stücken

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe	50 ml Kokosmilch
4 EL Sojasauce	1 Stück frischer Ingwer (1 cm lang)
Saft von 1 Limette	1 TL gemahlener Koriander
1 TL Ahornsirup	Salz

Für den Erdnusssdip

1 kleine Knoblauchzehe	100 g Erdnussmus
80 ml Kokosmilch	1 EL Sesamöl
1 EL Sojasauce	Saft von 1/2 Limette
2 TL vegane Fischsauce (Bioladen)	1 TL Ahornsirup
1 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse (nach Belieben)	

Außerdem

6-8 Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 15 g F, 13 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Mit den übrigen Zutaten und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Den veganen Hähnchenerersatz dazugeben. Verschließen und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen. Gelegentlich schütteln.
2. Für den Erdnusssdip den Knoblauch schälen, durchpressen und mit den übrigen Zutaten, bis auf die Erdnüsse, in einen hohen Rührbecher füllen. Mit dem Pürierstab zu einer homogenen Sauce mixen. Die Erdnüsse fein hacken und nach Belieben unterrühren.
3. Den Hähnchenerersatz auf die Holzspieße stecken und in der Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten. Mit dem Erdnusssdip servieren.