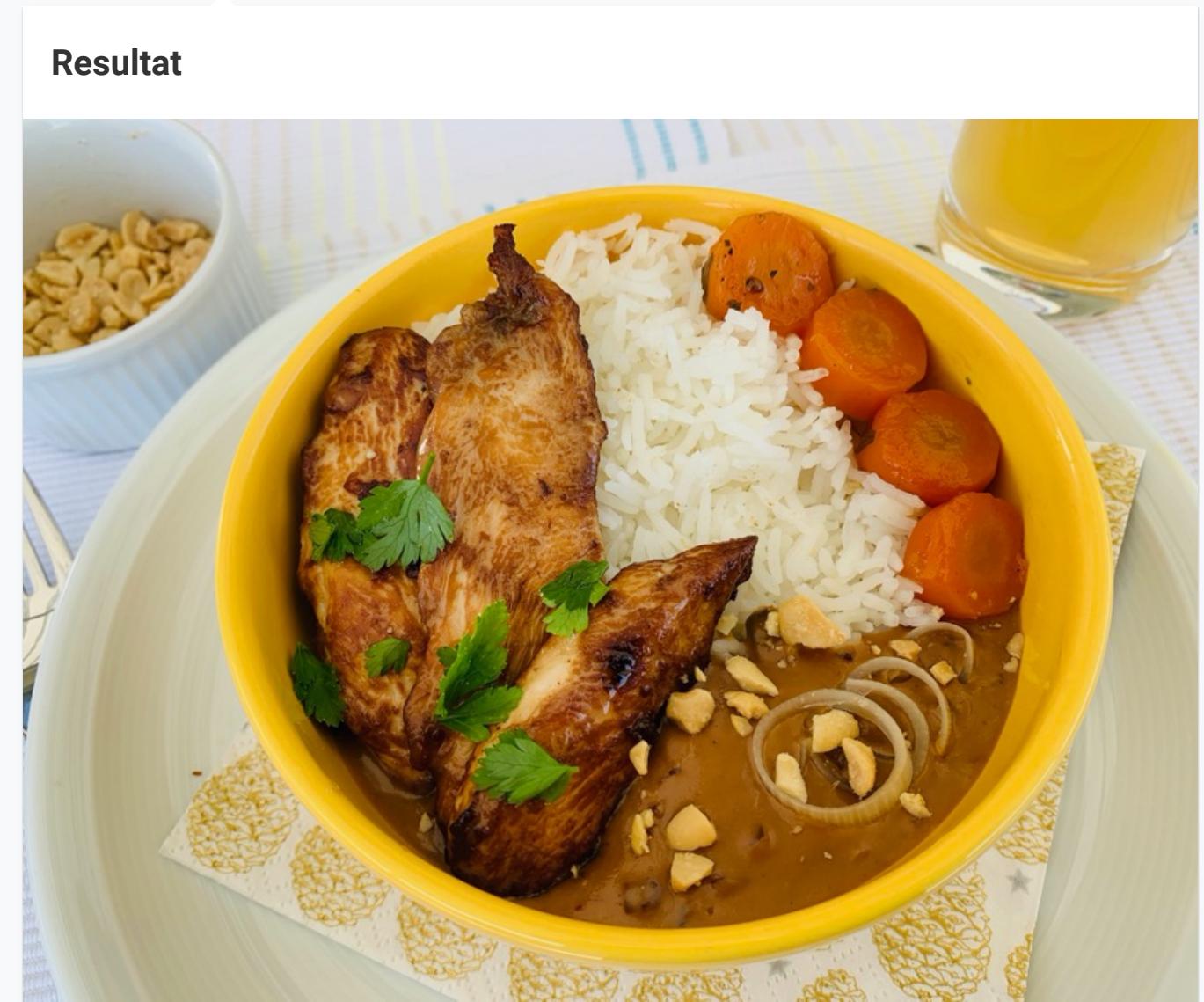
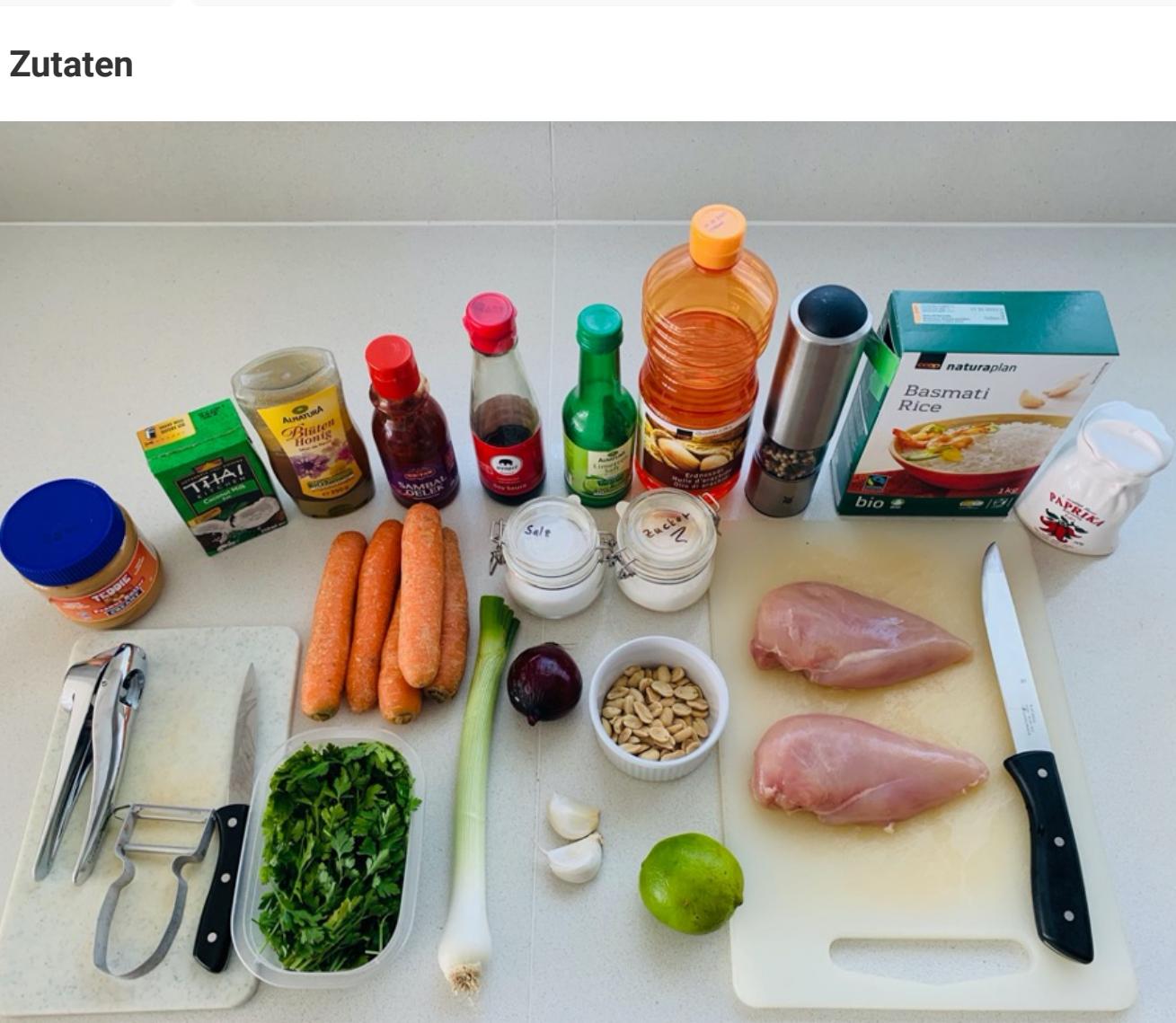


Chicken Saté mit Reis und Karotten (1)

In einem asiatischen Restaurant in Berlin hatte ich zum ersten Mal Chicken Saté. Seither liebe ich diese Mahlzeit, weswegen sie hier als Rezept nicht fehlen darf.



Rezept

Chicken Saté (2)

Zutaten Saté und Erdnussauce

400g Poulet Brust
Knoblauchzehen
Mittelgrosse Zwiebel
2 EL Limettensaft
4 EL Sojasauce
400ml ungesüsstes Kokosmilch
2 EL Erdnussbutter
1-2 TL Honig
2 EL Erdnussöl
1 EL Limettensaft
Salz und Pfeffer

Zutaten Topping

100g geschälte, gesalzene Erdnusskerne
3 Frühlingszwiebeln
Koriander oder Petersilie
1 rote, milde Chilischote

Zutaten Beilagen

250g Basmatireis
Karotten

Zubereitung Chicken Saté

Marinade

Sojasauce, Honig und gepresster Knoblauch vermischen

Pouletbrust

Pouletbrust in Streifen schneiden
Pouletbruststreifen ca. 15 min marinieren
Pouletstreifen in zwei Portionen anbraten (ca. 6 min)

Gebratene Pouletstreifen in 100 °C vergewärmten Backofen nachgaren

Reis

Basmatireis mit kaltem Wasser auswaschen bis Wasser klar wird
Reis in Pfanne schütten und mit fingerdick Wasser über Reis füllen
Wasser zum kochen bringen, wenn Reis kleine Krater/Vulkane bildet, Hitze zurücknehmen, Pfanne bedecken und 12 min weiterkochen.

Karotten

Karotten in Stücke schneiden
Zucker karamellisieren
Mit Kohlensäurewasser ablöschen
Etwas Butter dazugeben
Mit Salz und Bouillonpulver abschmecken
Karottenstücke dünsten
Mit Pfeffer abschmecken

Erdnussbutter Sauce

Öl erhitzen
Zwiebeln andünsten
Mit Kokosmilch ablöschen
1/2 Bouillionwürfel auflösen
1 EL Sojasauce zugeben
1 EL Limettensaft zugeben
5 Minuten einkochen lassen
Temperatur senken
2 EL Erdnussbutter zugeben
Alles gut vermischen
Sauce anrichten

Chicken Saté (3)

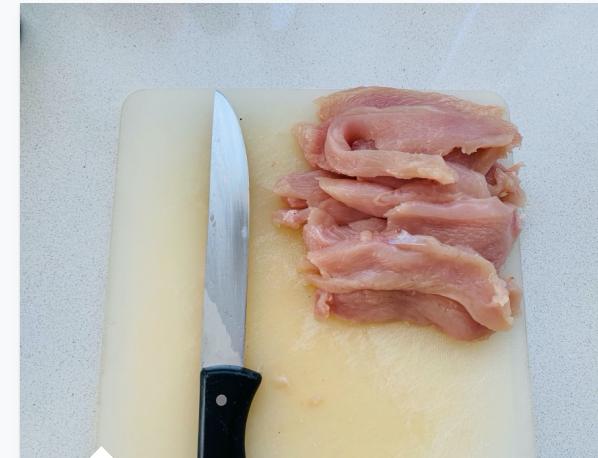
Zubereitung Huhn und Sauce



Honig, Sojasauce und Knoblauch
inzufügen



Marinade anrühren



Hähnchen in Streifen schneiden



Hähnchen marinieren



Zwiebel klein schneiden



Hähnchen anbraten



Zwiebel dünsten



Chicken Saté (4)

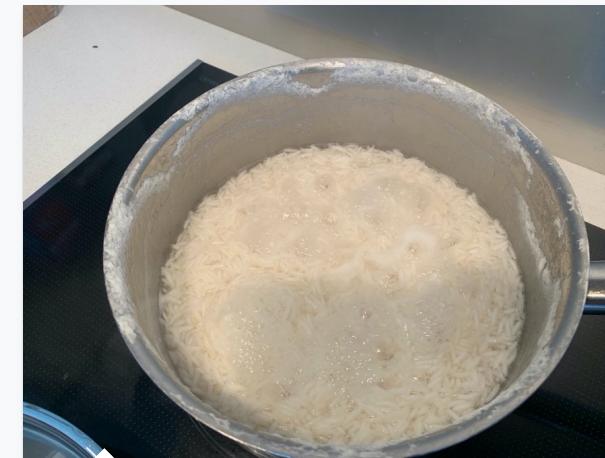
Zubereitung Reis und Karotten



Reis waschen



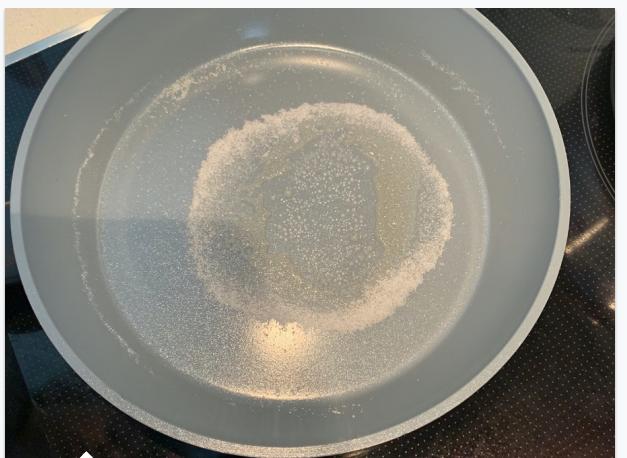
Reis kochen



Hitze reduzieren und zudecken



Karotten schneiden



Zucker karamellisieren



Karamel mit Sodawasser abschrecken



Karotten dünsten



Beilagen Anrichten

Chicken Saté (5)

Anrichten



auf dem Teller



in der Schale

