

Gegrillte Freilandhähnchen-Saté-Spieße mit Erdnuss-Limettensauce, verbranntem Lauch und Gurkensalat

Für 2 Personen

Zutaten

Für das Hähnchen (Saté-Spieße):

- 300–350 g Freilandhähnchenbrust
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Zucker
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 2 Knoblauchzehen, fein gerieben
- ½ TL Natron
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Holzspieße, gewässert

Für die Erdnuss-Limettensauce:

- 2 TL geriebener Ingwer
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 100 ml Geflügelbrühe
- 1 TL rote Currypaste
- 3 EL Erdnussbutter (cremig oder stückig)
- 150 ml Kokosmilch
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette
- Salz, ggf. etwas Zucker zum Abschmecken

Für den verbrannten Lauch:

- 1–2 Stangen Lauch (je nach Größe)
- Salz, Zucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL bestes Olivenöl

Für den Gurkensalat:

- 1 Salatgurke
- 2 EL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 EL Brandweinessig
- Saft von ½ Zitrone
- 1 kleine Thai-Chili, fein gehackt (optional)
- 150 ml Sprite oder Tonic Water (mit Kohlensäure)
- 1 EL geröstetes Sesamöl

Zubereitung

1. Hähnchen marinieren:

Hähnchenbrust in lange, dünne Streifen schneiden. In einer Schüssel Currypulver, Zucker, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch, Natron, Salz und Pfeffer vermengen. Die Hähnchenstreifen in der Marinade wenden, abdecken und mindestens 2 Stunden, gerne auch über Nacht, marinieren. Anschließend auf gewässerte Holzspieße stecken.

2. Erdnuss-Limettensauce:

Ingwer und Knoblauch im Sesamöl in einem kleinen Topf leicht anschwitzen. Mit Geflügelbrühe ablöschen, Currypaste einrühren. Erdnussbutter und Kokosmilch zugeben, alles bei mittlerer Hitze cremig einkochen lassen. Mit Limettensaft und -abrieb abschmecken. Evtl. mit Salz oder Zucker justieren. Warmhalten oder später nochmals leicht erwärmen.

3. Verbrannter Lauch:

Ganze Lauchstangen direkt auf den Grill oder in eine heiße Grillpfanne geben. Rundum angrillen, bis die äußeren Schichten richtig schwarz sind. Etwas abkühlen lassen, aufschneiden und das zarte Innenleben (das „Herz“) herauslösen. Dieses mit Salz, Zucker, Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Beiseite stellen.

4. Gurkensalat:

Gurke waschen und mit einem Sparschäler oder Julienneschneider in lange, dünne Streifen („Bandnudeln“) schneiden. Für das Dressing: Zucker, Salz, Essig, Zitronensaft, Chili, Sprite (oder Tonic Water) und Sesamöl verrühren. Gurkenstreifen in der Marinade

mind. 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

5. Hähnchenspieße grillen:

Spieße auf mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten pro Seite grillen, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Anrichten

Hähnchenspieße auf dem Teller platzieren. Einen Spiegel Erdnuss-Limettensauce darunter oder daneben geben. Vom Lauch das marinierte Innere locker anlegen. Gurkensalat als frisches Element mit auf den Teller geben. Optional: Mit geröstetem Sesam oder frischem Koriander garnieren.