

Geflügel Rezepte

Geflügel Sates Im Salatblatt Aus Thailand

Anzahl: 16 Sates - Gattung: Geflügel, Grill, Marinade, BBQ

HÄHNCHEN UND MARINADE

500 g	Hähnchenbrustfilets	- gepresst
60 ml	Kokosmilch; Dose oder - selbstgemacht	2 geh. TL Honig; oder Zucker
2 Essl.	Asiatische Fischsauce	2 Knoblauchzehen;
2 Essl.	Limettensaft; frisch	- durchgepresst
		1/2 geh. TL Kurkuma, gemahlen

ZUM SERVIEREN

	Thailändische Erdnuss- - Sauce (s. Rezept)	- Blätter zerteilt, gewaschen und geputzt
1	Kopf Grüner Blattsalat; in	

16 Sates für 4 Personen als Vorspeise, für 2 Personen als Hauptgericht: Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Filets längs (mit der Faser) in 16 Streifen schneiden, die jeweils 10 cm lang, 1 cm breit und 1/2 cm dick sind. Beiseite stellen.

Für die Marinade Kokosmilch, Fischsauce, Limettensaft, Honig, Knoblauch und Kurkuma in eine Auflaufform geben und gut verrühren. Die Hähnchenstreifen gründlich unterheben. Mit Klarsichtfolie abgedeckt ca. 20 Minuten bis 2 Stunden (je länger desto besser) im Kühlschrank marinieren.

Den Grill auf höchster Stufe anheizen.

Die Hähnchenstreifen längs auf Spieße fädeln (immer auf und ab fädeln).

Wenn der Grill bereit ist, den Rost ölen. Die Sates auf dem heißen Grill verteilen und 1-3 Minuten von jeder Seite hellbraun grillen, dabei mit einer Grillzange wenden (insgesamt 2-6 Min.) Die Sates auf Teller geben und in Begleitung kleiner Schälchen mit Erdnusssauce servieren. Zum Essen legt man ein Sate auf ein Salatblatt und gibt einen Löffel von der Sauce auf das Fleisch. Das Salatblatt um das Sate wickeln und den Spieß herausziehen.