

# Geflügel Rezepte

## Geflügelsalat Mit Nusssauce

Anzahl: 4 Portionen - Gattung: Geflügel, Asien, Exotisch, Restaurant, Kalorienarm

---

### Zutaten

4 entbeinte Hühnerbrüstchen

### Marinade

1 Essl. Sojasauce  
1 Essl. Sherry  
-trocken  
1/2 Teel. Ingwerpulver  
1/2 Teel. Currypulver

1/2 Teel. Zucker  
weißer Pfeffer  
1 Essl. Sesamöl  
1 Essl. Erdnussöl

### Sauce:

100 g Haselnüsse  
1 Essl. Honig  
200 ml Geflügelfond

3 Essl. Portwein  
1 Essl. Erdnussöl

---

Sate, knusprige Grillspiesschen mit Geflügel oder Fleisch, gibt es in Indonesien als schnellen Imbiss. Traditionell gehören zu Sate Erdnusssauce, rohes Gemüse und "Longtong": Würfel aus gepresstem, kaltem Reis, der in Bananenblättern gegart wird.

Hühnerbrüstchen häuten und längs zur Faser in 1/2 cm breite Streifen schneiden.

Alle Zutaten für die Marinade verrühren, Fleisch darunter mischen und zugedeckt im Kühlschrank 1 Tag marinieren.

Die Nüsse bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten rösten, bis sich die braunen Häute lösen. Nüsse in ein Tuch geben und die Häute möglichst gut abreiben. Nüsse und Honig bei mittlerer Hitze heiss werden lassen, bis der Honig flüssig ist. Geflügelfond und Portwein zugeben und bei starker Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Im Mixer pürieren. Dabei Öl zugeben. Fleisch zieharmonikaförmig auf 8 Holzspieße stecken und im Elektrogrill etwa 12 Minuten grillen. Zum Essen in die Nusssauce stippen.

Nur ganz fein zerkleinert verbinden sich die Nüsse so mit den anderen Zutaten, dass die Sauce dick wie Mayonnaise wird. Wer keinen Mixer hat, nimmt für die Sauce fein gemahlene Nüsse.

Pro Portion 460 Kalorien - Zubereitung 40 Minuten - Marinierzeit 1 Tag