



Hähnchensaté mit Ananas-Minz-Salsa und Limettenreis

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|--------|
| Bio Limetten | 1 St. |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Salz | |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Ananas Scheiben aus der Dose | 580 g |
| Minze, frisch | 10 g |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Sojasauce | 10 ml |
| Kokosnussmilch | 150 ml |
| Zucker | |
| Erdnusskerne | 30 g |
| Basmatireis | 300 g |
| Öl | 3 EL |
| Essig | 1 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Erdnussbutter | 30 g |
| Butter | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, längs jeweils in 4 gleich dicke Streifen schneiden und salzen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Hälfte der Ananasscheiben in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Ingwer schälen.
2. In einem hohen Gefäß Sojasauce, 2 EL Ananassaft, 2 EL Kokosnussmilch, 1 EL Limettensaft, Ingwer mit einer Prise Salz und Zucker und ca. 1/3 der Erdnüsse fein pürieren. In eine Schüssel geben, mit dem Geflügel gut vermischen und für ca. 15 Min. beiseitestellen.
3. Derweil Reis in einem Topf mit 700 ml Salzwasser bedecken, aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 12–15 Min. auf mittlerer Stufe garen.
4. In einer Schüssel Ananas, Minze und Frühlingszwiebeln mit 1 EL Öl und 1 EL Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. In einer Schüssel 4 EL Kokosmilch, Erdnussbutter, restliche Erdnüsse, 1 EL Limettensaft, 1 Scheibe Ananas und je nach Konsistenz etwas vom restlichen Ananassaft vermischen. Mit Salz und Zucker würzig-süß abschmecken.
6. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Inzwischen das Fleisch aus der Marinade nehmen und rundherum ca. 3 Min. anbraten. Anschließend die Hitze

reduzieren und Satéhähnchen zugedeckt ca. 4 Min. gar ziehen lassen.

7. Derweil Butter zum Reis geben, mit einer Gabel auflockern und nach Belieben mit etwas vom restlichen Limettensaft und Salz abschmecken. Fleisch, Reis, Ananassalsa und Satésauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 883 kcal |
| Kohlenhydrate | 91 g |
| Eiweiß | 42 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 37 g |