



Puten-Saté-Spieße mit Kartoffelwedges

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Putenbrustfilet | 600 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg |
| Öl | 1 EL |
| Salz | 1 EL |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Erdnussbutter | 4 EL |
| Sojasauce | 1 EL |
| Wasser | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Mini Romana | 2 St. |
| Erdnusskerne | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Auflaufform, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Spieße in Wasser einweichen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und zum Temperieren beiseitestellen. Kartoffeln waschen, längs vierteln und in einer Schüssel mit Öl und Salz vermengen.
2. Kartoffeln auf einem Blech mit Backpapier verteilen und im Ofen ca. 35 Min. goldbraun und knusprig backen. Schüssel säubern. Kartoffeln nach ca. 15 Min. wenden.
3. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. In einem hohen Gefäß 1 TL Limettensaft, Erdnussbutter, ca. ¼ des Korianders und 1 TL Sojasauce mit 3 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Spieße aus dem Wasser nehmen. Putenwürfel salzen, gleichmäßig verteilt auf die Spieße stecken und in eine Auflaufform legen. 1 EL Erdnussauce mit den Händen in das Fleisch einmassieren. Auflaufform in den Ofen schieben und ca. 12 Min. garen. Spieße nach ca. 6 Min. wenden.
5. Romanasalat halbieren, zum Strunk entfernen, Salat in grobe Stücke zupfen, waschen und trocken schleudern. In der gesäuberten Schüssel aus der restlichen Sojasauce und 1 TL Limettensaft ein Dressing rühren und mit Zucker abschmecken. Restlichen Koriander fein hacken, mit dem Salat zum Dressing in die Schüssel geben und vermengen.

6. Erdnüsse grob hacken und unter den Salat heben. Saté-Spieße und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, mit Salat und der restlichen Erdnusssauce auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 484 kcal |
| Kohlenhydrate | 44 g |
| Eiweiß | 46 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 12 g |