



Saté-Spieße mit Pak Choi und geröstetem Blumenkohl

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	2 St.
Öl	6 EL
Currypulver	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Erdnussbutter	3 EL
Sojasauce	4 EL
Putenbrustfilet	600 g
Pak Choi	6 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden. Röschen in einer Schüssel mit 3 EL Öl, Curry, Salz und Pfeffer marinieren. Blumenkohl auf einem Backblech mit Backpapier für ca. 25 Min. im Ofen backen. Schüssel nicht säubern.
2. In der Schüssel Erdnussbutter und 2 EL Sojasauce verrühren. Putenbrust waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln. Putenwürfel mit der Marinade mischen und auf Spieße stecken.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Spieße darin rundherum ca. 2 Min. anbraten. Danach zum Blumenkohl in den Ofen legen und ca. 7 Min. garen. Pfanne säubern.
4. Pak Choi waschen, längs halbieren und entstrunken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
5. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Pak Choi darin ca. 3 Min. anbraten. Speisestärke in ca. 100 ml kaltem Wasser verrühren und dann zusammen mit 2 EL Sojasauce, 2 EL Zitronensaft und ggf. Marinaderesten zum Pak Choi geben und ca. 2 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Curry würzen.
6. Blumenkohl und Spieße aus dem Ofen nehmen, beides auf Tellern anrichten und Pak Choi dazulegen. Puten-Saté-Spieße mit geröstetem Blumenkohl und Pak Choi servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	550 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	17 g
Fette	22 g