



Satéspieße mit Bananen-Mandel-Dip

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	30 g
Currypulver	2 TL
Chili, gemahlen	
Salz	
Sonnenblumenöl	100 ml
Mandeln, ganz	2 EL
Bananen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Pfanne, feine Reibe

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.
2. In einer Schüssel Hähnchenbruststreifen, Knoblauch und Ingwer mit Curry, Chili, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Öl vermengen. Fleisch mind. 1 Std. marinieren lassen. In einer weiteren Schüssel Schaschlikspieße aus Holz in kaltem Wasser einweichen.
3. Inzwischen Mandeln hacken. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Mandeln ca. 2 Min. fettfrei anrösten. Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken. Mit Mandeln und Joghurt verrühren, mit Salz, Chili und Zucker abschmecken.
4. Grill anheizen. Fleisch gut abtropfen lassen, längs auf die Spieße ziehen. Satéspieße auf dem Grill ca. 5 Min. grillen. Satéspieße mit Bananen-Mandel-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	538 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	37 g