



Putensatay mit Jasminreis

und asiatischem Gurkensalat



30-40min



2 Personen

Die Küche Asiens ist unglaublich vielfältig: Heute nehmen wir euch mit nach Indonesien, denn von dort stammen unsere Satay-Spieße. Die Bezeichnung "Satay" bedeutet soviel wie "Fleisch das auf Bambusspieße über einem Holzfeuer gegrillt wird". Dazu gibt es traditionell eine würzig, cremige Erdnussauce, in die wir die zarten Putenspieße tunken. Da packt uns glatt das Reisefieber!

Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Knoblauchzehe
- frischer Ingwer
- rote Thaichili
- Yokos Tofugewürz ¹⁰
- Jasmin Reis
- Erdnussbutter ⁵
- Salatgurke
- frischer Koriander
- Holzspieß
- Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Grillfunktion
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 617.0kcal, Fett 19.8g, Eiweiß 38.3g, Kohlenhydrate 69.1g



1. Reis kochen

300ml Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer 1/2TL Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Salat zubereiten

Inzwischen **Gurke** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. **Koriander** und **Gurke** nun mit 2EL Essig, **1/4 vom Ingwer** und 1/2TL Zucker marinieren, anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch marinieren

Das Backrohr auf 250°C Grillfunktion vorheizen. **Koriander** mit Stielen fein hacken. **Ingwer** und **Knoblauch** schälen und fein reiben. **Chili** fein hacken. Das **Fleisch** in ca. 1cm dicke, breite und längliche Streifen schneiden. Mit 1EL Öl, **1EL der Gewürzmischung** und etwas Salz einreiben.



5. Sauce zubereiten

Restliche Gewürzmischung, restlichen Ingwer und **Knoblauch** nun in einem kleinen Topf mit 1EL Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis es duftet. **Erdnussbutter** dazugeben, **Sojasauce** unterrühren. 50-100ml Wasser nach und nach unterrühren, bis die Sauce eine cremige Konsistenz aufweist.



3. Spieße vorbereiten

1-2 Putenstreifen der Länge nach auf die **Holzspieße** ziehen, dabei sollte das **Fleisch** leicht wellenförmig aufgespießt werden. **Spieße** in eine Auflaufform geben und im Rohr ca. 10-15Min. garen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Servieren

Reis auf den Tellern anrichten, die **Spieße** darauf geben und mit der **Sauce** übergießen. Den **Salat** dazu servieren. Nach Geschmack und gewünschter Schärfe mit **Chili** bestreuen.