

Hier und heute



Saté-Hähnchenspieße mit asiatischem Krautsalat

Hähnchenspieße lassen sich ganz einfach in der Pfanne oder auf dem Grill braten. Julia Komp zeigt, wie das Fleisch mit einer feinen Marinade schön saftig und zart wird. Dazu serviert die Sterneköchin einen knackigen asiatischen Krautsalat, der schnell zubereitet ist.

Das Rezept

Von Julia Komp für 4-6 Personen

Zutaten für die Hähnchenspieße (Saté)

- ca. 1 kg Hähnchen (entbeinte Keule oder Brust mit Haut)
- 3 Schalotten
- 1 kleines Stück Ingwer
- Saft und abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce aus Indonesien/ alternativ Sojasauce u. etwas Zucker)
- 2 EL Fischsauce
- 1 Prise gemahlener Koriander
- 1 TL scharfes Curry
- 1 Prise Muskatnuss
- Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- Bambus- oder Holz- oder Metallspieße

Zubereitung

Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Schalotten und Ingwer feinschneiden und mit den restlichen Gewürz-Zutaten zu einer würzigen Marinade verrühren. Hähnchenfleisch mindestens zwei Stunden, am besten über Nacht darin marinieren.

Dann je 5 bis 6 Stücke auf einen Spieß stecken und salzen. Die Hähnchenspieße mit etwas Fett in einer Pfanne von beiden Seiten bei leichter bis mittlerer Hitze braten, bis das Fleisch durchgegart ist.

Tipps

- Die Hähnchenspieße kann man auch gut grillen. Hierfür Bambus- oder Holzspieße vorher in Wasser einlegen.
- Fleisch zum Temperieren früh genug aus dem Kühlschrank nehmen.
- Hähnchenspieße bei leichter bis mittlerer Hitze braten oder grillen, damit das Fleisch schön saftig wird und nicht außen dunkel und innen roh bleibt.
- Zu den Hähnchenspießen passt gut Erdnusssoße.

Zutaten für asiatischen Krautsalat

- 1 Spitzkohl
- 1 Möhre
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 rote Spitzpaprika

Zutaten für das Dressing

Hier und heute



- Saft von 2 Biolimetten, etwas Limettenschalen-Abrieb
- 4 EL Sojasauce
- 100 g japanische Mayonnaise (alternativ Salatmayonnaise)
- 1 rote Chilischote
- 1 kleines Stück Ingwer
- 50 g gesalzene Erdnüsse
- 2 EL heller gerösteter Sesam
- 1 Spritzer helles Öl (z.B. Sesamöl, Traubenkernöl, Erdnussöl)

Zubereitung

Den Limettensaft mit Sojasauce, Öl und Mayonnaise verrühren und kräftig salzen. Chili und Ingwer sehr kleinschneiden und in das Dressing geben. Die Erdnüsse hacken und mit dem Sesam dazugeben. Den Spitzkohl fein schneiden oder mit einem Gemüsehobel fein reiben. Die Möhren schälen und Möhren, Paprika und Lauch in schräge Streifen (asiatische Schnittform) schneiden. Das Gemüse gut mit dem Dressing vermischen und mit Salz abschmecken.

Tipps

- Den Spitzkohl erst kurz vor dem Servieren untermischen, damit er knackig bleibt.
- Für weniger Schärfe die Chilischote vorher entkernen.
- Wer mag, kann den Salat mit frischem Koriander dekorieren.
- Zu den Hähnchenspießen passt auch gut Erdnussauce.