

SATÉ-SPIESSE MIT ERDNUSSSAUCE UND GURKENSALAT

Vorbereitungszeit: 30 Minuten | Marinierzeit: min. 2-5
Std. - besser über Nacht | Kochzeit: 10 Minuten | 2
Personen



Saté-Spieße oder auch Satay kommen ursprünglich aus Indonesien. Ich koche hier die thailändische Variante des

Gerichtes. Am Besten grillt man die Spieße auf einem Holzkohलगrill. Wer den nicht hat, so wie ich, der kann Sie auch wunderbar in auf einer [Grillplatte*](#) oder Pfanne machen. Zu einem perfekten Saté-Spieß gehört neben der Marinade auch eine selbstgemachte Erdnusssauce. Die meisten Rezepte dafür sind mit Erdnussbutter. In Thailand werden jedoch frische Erdnüsse verwendet, und genau das solltet ihr auch tun, denn das Ergebnis ist um so vieles besser. Probiert es selber aus.

In Thailand und in Indonesien wird üblicher Weise für dieses Gericht kein Hähnchenfleisch verwendet. Traditionell wird in Thailand entweder Schweinefleisch oder Rindfleisch verwendet. In Indonesien nimmt man hauptsächlich Rind. Ihr könnt hier also variieren und das auch mal ausprobieren.

Schritt 1

Koriandersamen, Kreuzkümmel, Pfefferkörner und Nelke in einer Pfanne ohne Öl so lange anrösten, bis einem das Aroma in die Nase steigt. Gewürze in einen Mörser geben und fein mahlen. Anschließend Gewürze zusammen mit Zimt und Kurkuma in eine Schüssel geben. Schalotte und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in den Mörser geben. Das Zitronengras waschen, die äussere Schicht entfernen und das untere Drittel kleinschneiden und ebenfalls in den Mörser geben. Den Rest könnte man noch für Brühen verwenden. Alles zu einer Paste Mörsern, dann das Salz dazugeben und weiter mörsern, bis eine feine Paste entstanden ist. Diese zu den Gewürzen geben. Ingwer hineinreiben oder ebenfalls im Mörser verarbeiten. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut verrühren.

Die Hähnchenbrust entgegen der Faser in etwa 0,5 cm dünne Streifen schneiden, in die Marinade geben und gut verrühren. Abgedeckt für mindestens 2-5 Stunden in den Kühlschrank geben. Besser ist über Nacht.

Schritt 2

Für die Erdnusssauce die Erdnüsse in eine Pfanne geben und mit dem Öl runherum gut anrösten. Dann auf ein Blech mit Küchenpapier geben und auskühlen lassen.

Anschließend in einem Multizerkleinerer zermahlen, allerdings nicht superfein. Etwas stückig sollten sie sein.

Etwa 50 ml der Kokosmilch mit der Currypaste (Vorsicht scharf) in einen kleinen Topf geben und langsam köcheln lassen, bis sich das Öl der Kokosnuss trennt. In diesem Öl unter rühren die Currypaste anbraten. Die restliche Kokosmilch dazugeben und die Erdnüsse. Tamarinden Paste, Fischsoße und Zucker hinzufügen und bei kleiner Hitze für ein paar Minuten leicht köcheln lassen. Bei Bedarf nochmal abschmecken. Die Kunst liegt darin, die richtige Balance zwischen Sauer, Süß und salzig zu finden.

Schritt 3

Für den Salat Zucker, Essig und Salz (im Video habe ich kein Salz verwendet, schmeckt aber besser) aufkochen und abkühlen lassen. Ich habe hier etwas mehr Flüssigkeit gemacht als im Video. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren. Die Hälfte nochmals längs halbieren und dann dünne Stücke runterschneiden. Schalotte in feine Streifen schneiden, ebenso die Chili. Mit der abgekühlten Flüssigkeit erst kurz vor dem Anrichten übergießen. Alternativ kann man den Salat einfach mit etwas Essig, Zucker und Salz anmachen, wenn man nicht so viel Flüssigkeit nehmen will (er soll leicht süß-sauer schmecken).

Schritt 4

Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser 2-3 mal waschen, gut abtropfen und mit dem Wasser und etwas Salz im [Reiskocher*](#) aufstellen. So wird der Reis immer Perfekt.

Alternativ im Topf genauso verfahren, den Reis einmal aufkochen. Dann auf kleinster Stufe mit Deckel nur noch ziehen lassen, bis die komplette Flüssigkeit aufgenommen ist.

Schritt 5

Die Holzspieße für mindestens 1 Stunde in Wasser einweichen, wenn man die Spieße auf dem Grill macht. Ansonsten kann man das Fleisch auch auf die trockenen Spieße aufbringen. Dabei das Fleisch wie beim nähen auffädeln (Siehe Minute [9:02](#)). Die [Grillplatte*](#) gut erhitzen und die Spieße darauf von beiden Seiten schön anbraten. Hierfür brauchen wir kein extra Fett in der Pfanne, da die Marinade das schon mitbringt, so dass nichts anklebt. Wenn ihr sie nicht zu dick geschnitten habt, brauchen die Spieße maximal 3-4 Minuten. Natürlich geht es auch in einer Pfanne.

Mit Reis, der leckeren Erdnusssauce und dem Salat servieren!

Guten Appetit

Wer gerne asiatisch isst, sollte auch unbedingt mein [gebratenes Hähnchen mit Gemüse](#) probieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Saté Spieße mit Erdnusssauce

Tipps

Wer die Spieße auf dem Grill zubereitet, kann zusätzlich zu dem Einweichen der Holzspieße etwas gefaltete Alufolie unter den Teil der Spieße legen, auf dem kein Fleisch ist. So verbrennen sie garantiert nicht.

Rezept für 2 Personen:

Marinade:

- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel (nicht gemahlen)
- 10 weiße Pfefferkörner
- 1 Nelke
- 1 TL Kukuma
- 1 gute Messerspitze Zimt
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Zitronengras
- 1/2 TL Salz
- 1 Stück Ingwer (2cm)
- 100ml Kokosmilch
- 1 EL Pflanzenöl
- Saft von 1/2 Limette (alternativ 1 EL Essig)
- 1 TL Zucker (Palmzucker, brauner Zucker oder ganz normaler)
- 2 Hähnchenbrüste
- Holzspieße

Reis:

- 2 Tassen Jasminreis (z.B. von [Reishunger*](#))
- 3 Tassen Wasser
- Etwas Salz

Erdnusssauce:

- 150g ungesalzene Erdnüsse
- 1/2 EL Pflanzenöl
- 1 TL rote Currypaste
- 2 TL Zucker
- 2-3 EL Fischsauce
- 2-3 TL Tamarinden Püree -
- 300ml Kokosmilch

Salat (größere Menge Flüssigkeit als im Video):

- 180 g weißer Essig
- 70 g Zucker
- 1/4 TL Salz -
- 1/2 Gurke
- 1 Schalotte
- 1 Pepperoni (oder Thai Chili)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.6 / 5. Anzahl der Bewertungen 21

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.