

Hähnchensatés mit Blaubeer-Erdnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Für die Blaubeersauce

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Schalotte
- 1 TL Öl
- 150 ml Blaubeersaft (aus dem Glas)
- 40 g Crunchy Erdnusscreme
- 250 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas)
- 1 gestrichener TL Speisestärke
- 1 Prise Salz

Für die Satés

- 2 doppelte Hähnchenbrustfilets
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Chinagewürz
- 1 EL Öl



Zubereitung:

1. Ingwer und Schalotte schälen und fein würfeln. Öl erhitzen. Ingwer und Schalotte darin kurz andünsten. Blaubeersaft und Erdnusscreme einrühren, aufkochen und die abgetropften wilden Blaubeeren zugeben. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser verrühren und in die Blaubeeren einrühren. Einmal gut aufkochen lassen. Mit Salz abschmecken.
2. Hähnchenbrustfilets längs in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chinagewürz würzen. Die Hähnchenstreifen zieharmonikaartig auf leicht geölte Holzspieße stecken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Spieße darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Zusammen mit der Blaubeersauce anrichten.

Tipp: Wer die Blaubeer-Erdnuss-Sauce scharf würzen möchte, schmeckt sie zusätzlich mit Sambal Oelek oder geschrotetem Chili ab.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 282 kcal / 1176 kJ
Eiweiß: 33,2 g
Fett: 10,4 g
Kohlenhydrate: 12 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

