



Savour Canada: Hähnchensatés mit Blaubeer-Erdnuss-Sauce

Die kleinen blauen Früchtchen aus Kanada sind der Renner, wenn es um leckere Gerichte geht. Dieses Gericht eignet sich hervorragend als leckere Vorspeise oder als Snack zu vielen Gelegenheiten.



Savour Canada - Hähnchensatés mit Blaubeer-Erdnuss-Sauce.
Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)

Hähnchensatés mit Blaubeer-Erdnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen

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

Satés:

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

Zubereitung

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.

Hähnchenbrustfilets längs in dünne Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Chinagewürz würzen. Die Hähnchenstreifen ziehharmonikaartig 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.

Nährwerte

Pro Portion ca.

Energie: 282 kcal / 1176 kJ

Eiweiß: 33,2 g

Fett: 10,4 g

Kohlenhydrate: 12 g

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



Leckere wilde Früchtchen. Foto: Foto: Wild Blueberry Association of North America (WBANA)