

Saftige Sate-Spieße

Ausländische Küche » Thailändische Küche

Zutaten (8 Personen)

- » 600g Putenbrust/-brüste
- » 125ml Satay-Sauce
- » 8 Stangen Zitronengras
- » 3EL Sesam
- » 2-3EL Sesamöl
- » 1EL Limettensaft

Bewertung



Beschaffung

Spezial-Laden



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Putenbrust in ca. 3cm breite Streifen schneiden, mit Satay-Sauce bestreichen und ca. 40min ziehen lassen. Fleischstreifen wellenförmig auf das Zitronengras spießen und die Spieße mit Sesam bestreuen.

2. Sesamöl erhitzen. Sate-Spieße darin unter Wenden 4-5min knusprig braten. Mit Limettensaft beträufeln. Nach Belieben mit Zitronenblättern und Limettenscheiben garnieren.

Nährwerte: 150kcal/E19g/f5g/KH3g pro Portion

angelegt am: 20.07.2003

Rezept-Nr: 495

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke