

Sate-Spieße mit Erdnuss-Soße

Ausländische Küche » Asiatische Küche

Zutaten (6-8 Personen)

- » 3 Knoblauchzehe(n)
- » 4 EL Limettensaft
- » 600g Schweineschnitzel
- » 30g Erdnüsse
- » 1 Zwiebel(n)
- » 4 EL Öl
- » 4 EL Erdnusscreme (mit Stücken)
- » 4 EL Sojasoße
- » 1 TL Sambal Oelek
- » Salz & Pfeffer

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Ca. 1/3 des Knoblauchs mit 3EL Limettensaft verrühren. Fleisch waschen, trockentupfen und in lange, flache Streifen schneiden. Auf Spieße stecken und zusammenschieben. Mit Marinade beträufeln und ca. 30min ziehen lassen.

2. Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite legen. Zwiebel schälen, fein hacken. 2EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und übrigen Knoblauch darin andünsten. Erdnusscreme unter Rühren darin schmelzen. 250ml Wasser angießen und glatt verrühren. Mit Sojasoße, Sambal Oelek, 1EL Limettensaft und Salz abschmecken. Mit Erdnüssen bestreuen.

3. Spieße trockentupfen. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spieße darin unter Wenden 2-3min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Erdnuss-Soße servieren.

Nährwerte: 160kcal/E16g/F8g/KH2g pro Portion

angelegt am: 15.03.2005

Rezept-Nr: 1692

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