



Fleisch ca. 30 Min. vor dem
den herausnehmen. Ofen auf
Grad vorheizen, Platte und
er vorwärmen. Marinade leicht
reifem. Öl in einer beschichteten
Pfanne heiss werden lassen.
ssli portionenweise ca. 6 Min.
en, warm stellen.

zu passen: Schalottensauce,
matireis.

Pro Person: 14 g Fett, 32 g Eiweiss,
Kohlenhydrate, 1159 kJ (277 kcal)



ter und Gewürze duften intensiv, wenn man sie zwischen den Fingern
reibt. Dasselbe Ergebnis wird auch im Mörser erzielt. Traditionell asiatisch wer-
Kräuter und Gewürze darin zerstoßen, damit sie das volle Aroma entfalten.

Schalottensauce (4)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
ergibt ca. 1 dl

- 2 Schalotten, in Stücken
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
- 1 kleiner roter Chili/
Peperoncino, entkernt
- 1 Limette, nur Saft
- 1 Esslöffel Erdnussöl
- 1 ½ Esslöffel süsse Sojasauce
(Ketjap manis)
- 4 Esslöffel Wasser

1. Schalotten, Knoblauch und Chili mit Limettensaft im Cutter fein pürieren oder im Mörser fein zerstoßen, in eine Pfanne geben.
 2. Erdnussöl, Sojasauce und Wasser darunter mischen, Sauce aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln.
- Passt zu:** Rindfleisch-Satay, Siedfleisch.
- Pro Person:** 3 g Fett, 1 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 180 kJ (43 kcal)

Ananassauce (5)

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
ergibt ca. 2 dl

- 1 Baby-Ananas, geschält,
in Würfeln
- 1–2 kleine rote Chilis/
Peperoncini, entkernt
- 1 Teelöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel frischer Ingwer,
fein gerieben
- ¼ Teelöffel Salz
- 1 Prise Zucker

Ananas und Chilis mit dem Limettensaft fein pürieren. Ingwer, Salz und Zucker begeben, gut verrühren.

Passt zu: Fisch-Crevetten-Satay, gebratenem Fisch oder Geflügel.

Pro Person: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 170 kJ (41 kcal)

Erdnussauce (6)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
ergibt ca. 3 dl

- 1 Esslöffel Erdnussöl
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 dl Kokosmilch
- 80 g gesalzene Erdnüsse,
gemahlen
- 1 ½ Esslöffel helle (light)
Sojasauce
- 1 Esslöffel Tamarindenpaste
(siehe Tipp)
- 1 Esslöffel Rohrzucker
- 1 ½ kleine rote Chilis/Peperon-
cini, entkernt, fein gehackt

1. Öl warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen, Kokosmilch dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren.

2. Erdnüsse und alle Zutaten bis und mit Chilis begeben. Sauce ca. 10 Min. köcheln.

Tipp: Tamarindenpaste wird aus den braunen Schoten des Tamarindenbaumes hergestellt und ist in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich.

Passt zu: Poulet-Satay, Schweinskoteletts, geschnezeltem Kalbfleisch.

Pro Person: 22 g Fett, 7 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 1081 kJ (258 kcal)