



**KOKOS-SATAYSPIESSLI****Für 4 Personen**

-  **Zubereitungszeit:** Zubereitung ca. 30 Min. + ca. 20 Min. marinieren
-  **Aufwand:** braucht etwas Zeit

**Zutaten:**

- 100 g Kokosraspel
- 12 kleinere Krautstiele ohne Blätter
- 2 TL edelsüßes Paprika
- 6 Pouletbrüstchen
- Öl zum Braten
- Salz, Pfeffer

**Sauce**

- ½ TL Sambal Oelek
- ½ Zwiebel
- 1 EL Öl zum Braten
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 dl Kokosmilch
- 60 g Erdnüsse gesalzen

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**1** Krautstiele längs halbieren und in ca. 3 cm lange Rechtecke schneiden. In viel kochendem Wasser kurz blanchieren und gut abtropfen lassen. Pouletbrüstchen längs in je 3 Streifen schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Ca. 20 Minuten marinieren.

**2** Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch hacken. Mit Erdnüssen, Zitronensaft, Sambal Oelek und Rohrzucker im Cutter zu einer groben Paste pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paste darin rösten. Mit Kokosmilch ablöschen und etwas einkochen lassen.

**3** Pouletbruststreifen in Kokosraspel wenden. Je 2 Pouletstreifen mit 6 Krautstielstücken an einen Spieß stecken. In einer Bratpfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze rundum ca. 5 Minuten braten. Zudecken und bei kleiner Hitze ca. 3 Minuten durchbraten. Mit Kokossauce servieren.

**TIPP** Dazu passt Langkornreis.

Veröffentlicht in Ausgabe 08/2007 auf Seite 73

**Nährwerte**

**Kalorien:** 2550 kJ / 610 Kcal  
**Fett:** 39 g





**Eiweiss:** 56 g  
**Kohlenhydrate:** 9 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

-  [In den Einkaufszettel](#)
-  [Einkaufszettel drucken](#)
-  [Rezept drucken](#)
-  [Rezept verschicken](#)