



Poulet-Satay mit Erdnussauce

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Marinieren: ca. 2 Std.
Ergibt 16 Spiessli

4 Pouletbrüstli
(je ca. 150g)

16 Holzspiesschen

Marinade

2 Esslöffel pikante Sojasauce
1 Esslöffel Erdnussöl
1 Esslöffel Erdnussbutter
1 Esslöffel Zitronensaft
1 roter Chili, entkernt, gehackt

Erdnussöl zum Braten

½ Teelöffel Salz

1. Pouletbrüstli zwischen Klarsichtfolie legen, mit dem Boden einer Pfanne sorgfältig ca. 5 mm dick flach klopfen. Pouletbrüstli längs vierteln, wellenförmig auf die Spiesse stecken.
2. Für die Marinade Sojasauce und alle Zutaten bis und mit Chili gut verrühren. Spiessli damit bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren.

3. Marinade abstreifen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spiessli portionenweise beidseitig je ca. 3 Min. braten, herausnehmen, salzen, zugedeckt warm stellen.

Erdnussauce

2 dl Kokosmilch
2 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel pikante Sojasauce

60 g gesalzene Erdnüsse

Für die Sauce Kokosmilch und alle Zutaten bis und mit Erdnüssen pürieren, in einer kleinen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, unter Rühren ca. 10 Min. köcheln. Etwas abkühlen, zu den Satay-Spiessli servieren.

Pro Person: 32 g Fett, 44 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 2043 kJ (488 kcal)

Quesadillas

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt 4 Stück

8 Weizentortillas

Füllung

2 reife Avocados

½ Limette, nur Saft

100 g saurer Halbrahm

2 Esslöffel glattblättrige Petersilie,
fein geschnitten

½ Teelöffel Salz

wenig Cayennepfeffer

1 rote Peperoni, in Würfeli

120 g Cheddar oder Tilsiter,
grob gerieben

Avocados halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft, Rahm und Petersilie darunterühren, würzen.

Quesadillas zubereiten:

Avocadopüree auf 4 Tortillas verteilen. Je ¼ der Peperoni und des Käses darauf verteilen, mit einer Tortilla bedecken. Tortillas in einer heissen Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. backen.

Pro Person: 42 g Fett, 18 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate, 2639 kJ (631 kcal)

Vegi

