



FINGERFOOD

Popia
Frühlingsrollen

Immer wieder sind chinesische, indonesische und indische Einflüsse in der thailändischen Küche spürbar. So auch bei den Frühlingsrollen und Satayspiesschen, die von fliegenden Händlern überall angeboten werden. Schnell und unkompliziert sind bei uns die tiefgekühlten Frühlingsrollen servierbereit.

Frühlingsrollen tiefgekühlt nach Packungsanleitung backen und mit einigen Gurkenscheiben, Sojasauce, roter Chilisauce oder Frühlingsrollensauce servieren.

THAI-KOCHKURSE IN DER MIGROS-KLUBSCHULE

In folgenden Klubschulen finden ab Mitte September wieder Thai-Kochkurse statt:

- Klubschule Basel
061 366 96 66
- Klubschule Bern Marktgasse
031 310 36 11
- Klubschule Zürich Oerlikon
01 317 53 53
- Klubschule Langendorf
032 633 52 11
- Klubschule Olten
062 286 66 41

Weiter Angaben erhalten Sie unter der jeweiligen Telefonnummer.



FINGERFOOD

Satayspiesschen
Pouletspiesschen an Erdnuss-sauce

Die aus Indonesien stammenden Spiesschen mit Poulet-, Schweine- oder Fischstückchen erfreuen sich in ganz Thailand grosser Beliebtheit. Sie werden zwischendurch gegessen oder zu gebratenen Nudeln oder gebratenem Reis serviert.

Für 4 Portionen

- 2 grosse Pouletbrüstli**
- 12 Holzspiessli**
- 1 Stängel Zitronengras***
- 1 Dose Kokosmilch 4 dl**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- Öl zum Braten**
- 1 Limette**
- 100 g Röstzwiebeln** *fixfertig*
- 1 Glas Sataysauce***

SATAYSAUCE:
Erdnüsse ohne Öl und Fett
geröstet

- 1-1½ TL rote Currypaste**
- 1,5 dl Kokosmilch**
- ½ EL Fischsauce**
- ½ EL Zucker**
- 1 EL Zitronensaft**

1 Pouletbrüstchen längs in 1 cm dicke Streifen schneiden. Wellenförmig auf die Spiess-

chen stecken. Zitronengras sehr fein schneiden. Mit der Kokosmilch mischen. Über die Pouletspiesschen giessen und diese zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

2 Am nächsten Tag die Sataysauce zubereiten. Erdnüsse fein cuttern. Mit den restlichen Zutaten unter Rühren zu einer dicklichen Sauce einkochen. Nach Belieben nochmals feiner pürieren. Satayspiesschen aus der Marinade heben (Marinade weggiesen). Leicht salzen und pfeffern. In wenig Öl in einer Pfanne oder auf dem Grill knusprig braten. Limette in Schnitze schneiden. Mit Limetenschnitzen und Röstzwiebeln anrichten. Sataysauce in einem Schälchen separat zum Dippen servieren.

Tipp: Schneller gehts mit fertig gekaufter Sataysauce, die Sie mit 1 Hand voll ohne Fett gerösteter Erdnüsse und ½ gehackter Chilischote cuttern. Sie wird so etwas gröber und pikanter.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten + 12 Stunden Marinierzeit

Ganze Menge (ohne Sauce) ca. 73 g Eiweiss, 50 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 3500 kJ/840 kcal