

INDONESISCH

**Satayspiesschen
mit Erdnussauce**

Ergibt 8 Spiesschen

200 g Rindfleisch *von der Huft***2 EL süsse Sojasauce****1 TL Sambal Oelek****Erdnussöl** *zum Braten*

SAUCE:

1 Schalotte**2 Knoblauchzehen****100 g Erdnüsse** *geröstet,
gesalzen***2 EL süsse Sojasauce****½ TL Sambal Oelek****2 EL Zitronensaft****1 ½ TL Palmzucker***oder Rohzucker***1 EL Erdnussöl****1 dl Kokosmilch**

1 Rindfleisch in 8 dünne Scheiben schneiden (evtl. vom Metzger machen lassen). Sojasauce und Sambal mischen. Fleisch damit bepinseln und 30 Minuten marinieren lassen.

2 Für die Sauce Schalotte und Knoblauch hacken. Mit den Erdnüssen und den restlichen Zutaten bis und mit Zucker im Cutter pürieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Paste darin rösten. Mit Kokosmilch ablöschen. Etwas einkochen. Auskühlen lassen.

3 Fleischscheiben auf kleine Holzspiesse stecken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die Spiesschen darin auf beiden Seiten je 2–3 Minuten scharf anbraten. Sofort servieren. Sauce separat dazureichen.

Sambal ist der Oberbegriff für Chilipasten. «Sambal Oelek» ist eine reine, fruchtig-scharfe Chilipaste, für «Sambal Badjak» werden Chilischoten mit Zwiebeln und Gewürzen gebraten.

Die Sauce schmeckt auch mit Karotten- oder Gurkenstängelchen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten
+ 30 Minuten marinieren

*Pro Spiesschen ca. 9 g Eiweiss,
12 g Fett, 6 g Kohlenhydrate,
700 kJ/160 kcal*

SÜSSE SOJASAUCE

Ketchup manis heisst die in der Indonesischen Küche fast allgegenwärtige süsse Sojasauce. Sie ist regional in der Migros oder in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich.

Mit wenig Aufwand können Sie süsse Sojasauce auch selber herstellen: 1 dl Sojasauce mit 30 g Zucker bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen.

INDONESISCH

**Gurkensalat
mit Kroepoek**

Vorspeise für 4 Personen

1 kleinere Salatgurke**2 Frühlingszwiebeln****1 TL Sambal Badjak****1 TL Zucker****3 EL Aceto balsamico bianco
Salz****¼ Packung Kroepoek***zum Frittieren***Erdnussöl** *zum Frittieren*

1 Bei der Gurke längs einige Schalenstreifen abziehen. Gurke längs vierteln, Kerne entfernen. Gurke in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln längs vierteln, fein schneiden.

2 Sambal, Zucker und Essig verrühren. Alles mit den Gurken und Frühlingszwiebeln mischen. Mit Salz würzen. Mindestens 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Kroepoek im 180° C heissen Öl goldbraun frittieren.

Kroepoek heissen Chips aus Krevetten mit verschiedenen Mehlsorten, die sehr kurz frittiert werden und sich dadurch aufblähen. Sie sind auch bereits fertig frittiert erhältlich.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 15 Minuten ruhen lassen

*Pro Person ca. 1 g Eiweiss,
8 g Fett, 12 g Kohlenhydrate,
500 kJ/120 kcal*

