

Saté-Spiesschen mit Limonen

Für 4 Personen

- 4 kleine Pouletbrüstchen abgeriebene Schale und Saft von 1 Limone
- 2 Esslöffel Öl
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Knoblauchzehe

Zum Servieren:

- 2 Limonen
- 200 g PHILADELPHIA SCHNITTLAUCH
- 1 Prise Curry
- ½ Teelöffel milder Senf
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten



Brochettes de sate aux citrons

Pour 4 personnes

- 4 petits blancs de poulet
- zeste râpé et jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de sauce au soja
- 1 cuillère à café de miel
- 1 gousse d'ail

Pour le service:

- 2 citrons
- 200 g de fromage frais PHILADELPHIA CIBOULETTE
- 1 pincée de curry
- ½ cuillère à café de moutarde douce
- sel
- 1 bouquet de ciboulette, finement hachée

1. Découper le blanc de poulet dans le sens de la longueur en bandes de 2 cm de largeur environ. Les enfilier sur les pics en bois en formant des ondulations. Mélanger le zeste et le jus de citron, l'huile, la sauce au soja et le miel et ajouter l'ail écrasé. Enduire les brochettes avec cette marmade et laisser reposer pendant environ 30 minutes.

2. Couper les citrons en deux et les presser. Enlever proprement les restes de fruit des moitiés d'écorce avec un couteau affûté de manière à pouvoir garnir les demi-citrons.

3. Mélanger le jus de citron, le fromage frais PHILADELPHIA CIBOULETTE, le curry, la moutarde, un peu de sel et la ciboulette. Garnir les demi-citrons avec cette crème. Mettre au frais.

4. Peu avant de servir, faire griller les brochettes sur le grill ou dans une poêle pendant 4 à 5 minutes. Servir la sauce au citron séparément.

1. Pouletbrüstchen der Länge nach in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Wellenartig auf Holzspiesse stecken. Limonenschale und auf Holzspiesse stecken. Limonenschale und zeste und Knoblauch dazupressen. Die Spiesse mit der Marmade bestreichen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

2. Limonen halbieren und auspressen. Fruchtrückstände in den Schalenhälften mit einem scharfen Messer sauber heraus-schneiden, sodass die Limonen gefüllt werden können.

3. Limonensaft, Philadelphia Schnittlauch, Curry, Senf, etwas Salz und Schnittlauch vermehren. Die Creme in die Limonenhälften füllen. Kühl stellen.

4. Kurz vor dem Servieren die Spiesse auf dem Grill oder in der Bratpfanne während 4-5 Minuten braten. Die Limonensauce separat dazu servieren.