

Puten-Saté mit Macadamianuss-Dip

Zutaten für 4 Portionen:

600 g	Putenbrust
3 EL	Sojasoße
4 EL	geröstetes Sesamöl
500 g	Möhren
100 g	Australische Macadamianüsse
2	Schalotten
1	rote Chilischote
200 g	ungesüßte Kokosmilch (Dose)
1	Limette, Saft und Schale
1 EL	brauner Zucker
5 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
3	Stiele Koriander
	Schaschlikspieße



Zubereitung:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in lange Streifen schneiden. Sojasoße und Sesamöl verrühren, Fleisch darin ca. 30 Minuten marinieren.

Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 3/4 der Nüsse fein mahlen, Rest grob hacken. Schalotten schälen. Chili waschen, Kerne entfernen und beides fein hacken. Kokosmilch, Limettenschale und -saft verrühren. Zucker, Chili und gemahlene Nüsse unterrühren. Gehackte Nüsse unterheben.

Fleisch wellenförmig auf Spieße stecken. 2 Esslöffel Öl in einen Topf erhitzen, Möhren darin andünsten, 5 Esslöffel Wasser zugeben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt ca. 6 Minuten dünsten. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen Spieße darin portionsweise von beiden Seiten je 2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Koriander waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseite legen. Koriander hacken und zu den Möhren geben. Puten-Saté-Spieße, Möhrengemüse und Macadamianuss-Dip anrichten. Dazu schmeckt Jasmin-Reis.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Pro Portion ca. 2730 kJ/650 kcal. E 40 g/F 48 g/KH 19 g

Rezept + Foto:
Australische Macadamias
www.macadamias.de