

Informationsbüro Australische Macadamias



Australische Satéspieße mit Apfel-Macadamiachutney

(Für 4 Portionen)

Zutaten:

Apfel-Macadamiachutney:

- 100 g Australische Macadamianüsse
- 500 g säuerliche Äpfel
- 150 g getrocknete Aprikosen
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 1 unbehandelte Limette
- 75 ml Weißweinessig
- 75 g Kandis
- 150 ml Apfelsaft
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 3 Nelken
- 1 TL Curry

Satéspieße:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Limette



- 100 ml Pflaumenwein
- 7 EL pikante Sojasauce
- 1 TL Sambal Olek

- außerdem:
- 4 EL Öl

Zubereitung:

Macadamias grob hacken. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Aprikosen würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

Limette waschen, in dünne Scheiben schneiden. Essig, Apfelsaft, Kandis, Ingwer, Limettenscheiben, Zimtstange und Gewürze in einen Topf geben und aufkochen. Apfelstücke und Aprikosen zufügen. Ca. 5 Minuten dünsten, dabei gelegentlich umrühren. Macadamias zufügen und weitere 10 Minuten dünsten, dann abkühlen lassen.

Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und der Länge nach halbieren. Ca. 1 Minute blanchieren und kalt abschrecken. Hähnchenstreifen und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Holzspieße spießen.

Für die Marinade Knoblauch schälen und fein würfeln. Limette abreiben und auspressen. In eine Schüssel geben. Pflaumenwein, Sojasauce und Sambal Olek zufügen und verrühren.

Die Hähnchenspieße in eine flache Auflaufform legen und mit der Marinade begießen. Abgedeckt 1 Stunde darin marinieren, dabei ab und zu wenden.

Herausnehmen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße rundherum ca. 6 Minuten braun braten. Kurz mit der Marinade begießen, 2 Minuten stark einkochen und mit dem Chutney servieren.

Dazu: Couscous

Pro Person ca. 750 kcal, Eiweiß: 13 g, Fett: 45 g, KH: 69 g

Informationsbüro Australische Macadamias

c/o ipr, idee public relations · Große Elbstraße 145 f · D-22767 Hamburg · Telefon: 040 - 28 40 13 - 0 · Fax: 040 - 28 40 13 - 40

www.macadamias.de · macadamias@macadamias.de

Australische Macadamias – Königin der Nüsse