

Hähnchen mit Gemüse-Satay-Sauce

Die Indonesische Küche ist in den Niederlanden sehr beliebt, man hat manchmal sogar das Gefühl, dass die niederländische Küche daraus besteht. Das kommt uns natürlich sehr entgegen, wo wir alle Satay-Sauce so lieben. Eine richtig leckere Fertigsauce habe ich noch nicht entdeckt, aber in den Supermärkten gibt es eine riesige Auswahl an Erdnussbutter, teilweise sogar in Kilo-Gläsern. Ein gutes Urlaubs-Mitbringsel, um zu Hause selbst indonesisch zu kochen. Nach längerem Ausprobieren ist dies nun unsere Lieblingsvariante. Für die Zubereitung benutze ich eine Küchenmaschine.



Zutaten für 4 Personen:

Satay-Sauce:

2 große Knoblauchzehen
20 gr. Ingwer
200 gr. Erdnussbutter
80 gr. Sojasauce
60 gr. Honig
50 gr. Zitronensaft
2 TL Curry
2 Schnapsgläser Wasser

Gemüse:

1 große Zucchini
2 rote Paprika
200 gr. TK-Brokkoli-Röschen
3 Frühlingszwiebel

4 große Hähnchenbrustfilets
2 Tassen Basmatireis

1. 2 Tassen Reis mit 4 Tassen Wasser in den Reiskocher oder Kochtopf geben und zubereiten
2. Knoblauchzehen und Ingwer schälen und in der Küchenmaschine klein hacken
3. Restliche Zutaten bis auf das Wasser zugeben und 40 Sekunden bei mittlerer Stufe vermengen
4. Wasser Schrittweise dazugeben und nochmals 20 Sekunden bei mittlerer Stufe vermengen. Die Sauce sollte noch etwas dickflüssig sein
5. Das Gemüse in der Wokpfanne mit etwas Öl (z.B. Sesamöl) bissfest andünsten
6. Die Hähnchenbrüste parallel in Öl (z.B. auch Sesamöl) knusprig rausbraten
7. Wenn das Gemüse fertig ist, einen Teil der Erdnussauce darüber geben, alles gut miteinander vermengen und kurz aufkochen lassen
8. Die Hähnchenbrüste auf einem Brett mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden, so dass weiterhin die Form erkennbar bleibt
9. Reis, Gemüse und aufgeschnittene Hähnchenbrust mit Satay-Sauce auf einem Teller anrichten

Man Kann die Hähnchenbrustfilets auch zu Hähnchenspießen verarbeiten, das sieht auf dem Teller natürlich noch dekorativer aus.

TIPP: Den noch heißen Basmatireis in eine Schöpfkelle drücken und vorsichtig auf dem Teller platzieren. So erhält man eine hübsche Reiskugel, um die man das Erdnussgemüse drapieren und mit Spießchen oder Hähnchenstücken verzieren kann. Fast wie im asiatischen Restaurant in den Niederlanden.