

Saté von der Hähnchenbrust mit karamellisierter Ananas

(Rezept für 30 Spieße)



Zutaten



Ca. 40 min (1 Tag im Kühlschrank)

600g	Hähnchenbrust
½ Stk.	Ananas
1 Bnd	Frühlingslauch
1 Bnd	Radieschen
30ml	Sesamöl
50ml	Sojasoße (dunkel)
20ml	Sonnenblumenöl
4 Spritzer	Oystersoße/Fischsoße
Sonstige	Salz, Pfeffer, Zucker, Bambusspieß



Zubereitung

1

Hähnchenbrust in 2x2cm große Stücke schneiden und mit dem Sesamöl, Sojasoße und der Fischsoße marinieren. Die Würfel in eine Schüssel geben und über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen

2

Am nächsten Tag die Würfel etwas mit Küchenrolle abtupfen und in eine heiße Pfanne geben. Aufpassen das die Marinade nicht verbrennt. Nur kurz anbraten und bei 160°C ca. 8min in den vorgeheizten Ofen geben. Die Ananas von der Schale entfernen und in der Mitte der Länge nach vierteln. Jedes Viertel nochmal halbieren und dann ca. 2-3cm große Stücke schneiden. Etwas Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen und die Ananasstücke hinzugeben.

3

Radieschen putzen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingslauch ebenfalls putzen und das Grüne in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.

4

Nun die Bambusspießen nehmen und Ananas, Frühlingslauch, Hähnchen, Frühlingslauch und Radieschen zusammenstecken.