

Saté-Spieße

Zutaten

Pro Person ein Putenschnitzel von
Hartmanns Putenhof

100g Erdnussbutter

200ml Wasser

1Eßl. Sojasauce

Mehl

Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Die Putenschnitzel in Streifen schneiden und diese jeweils in Wellenform auf einen Holzspieß stecken. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Anschließend in einer heißen Pfanne mit Öl kross anbraten. Danach das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Die Erdnussbutter mit Wasser und Sojasauce in der Pfanne glattrühren und kurz aufkochen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5min ziehen lassen. Anschließend das Fleisch auf die Soße legen und nochmals 5min bei geringer Hitze ziehen lassen.



Guten Appetit

Als Beilage empfehlen wir

Basmatireis, Zuckerschoten und Möhren

... noch ein Tipp

Ein Spritzer Zitrone nimmt der Soße die Süße.

Möchten Sie die Spieße auf dem Grill braten, sollten Sie das Fleisch für ein paar Stunden zusätzlich in einer Marinade aus Sojasauce und Sesamöl einlegen.