

Geflügelspieße mit Erdnuss-Soße und Süßkartoffel-Wedges

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 g Süßkartoffeln
- 0,5 TL rote Thai-Currypaste
- 2 EL Kokosfett
- 1 TL Kokosfett
- Salz
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 TL Ketjap Manis
- etwas Limettensaft
- 1 Schalotte
- 1 Stück Ingwer
- 165 ml Kokosmilch
- 2 EL ungesüßte Erdnussbutter
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 0,5 Bund Koriander

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Süßkartoffeln waschen, schälen und in 0,5 cm dünne Spalten schneiden. Statt aus Süßkartoffeln kann man die Wedges auch aus Kürbis herstellen. Für 2 Personen werden dafür 500 g Hokkaido-Kürbis benötigt. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in mundgerechte Spalten schneiden.

Die Currypaste mit 1 EL Kokosfett und etwas Salz mixen, dann zusammen mit den Süßkartoffelspalten/Kürbisspalten in eine Schüssel geben und gut vermengen.

Die gewürzten Spalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten garen, bis sie weich sind.

Währenddessen das Hähnchen- oder Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. 1 TL Ketjap manis und ein wenig Limettensaft darübergeben und kurz ziehen lassen.

Für die Erdnuss-Soße die Schalotte und den Ingwer schälen, fein hacken und in 1 TL Kokosfett anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen. Erdnussbutter zufügen und gut durchrühren. 1 TL Ketjap manis und Kreuzkümmel einrühren, vorsichtig erwärmen und warm halten - die Soße soll nicht kochen.

Je 3-4 marinierte Fleischwürfel auf Holzspieße stecken. Pro Personen 4 Spieße herstellen. 1 EL Kokosfett in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße von jeder Seite 3-4 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Koriander waschen und trocken schütteln, fein hacken und über die Erdnusssoße geben. Die Soße zu den fertigen Spießen und Süßkartoffelspalten servieren. Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen