

Satay-Spieße mit Curry-Kokos-Soße und Aprikosen

Putenfleisch enthält wenig Fett und zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Und es passt hervorragend zu fruchtigen Soßen

Alle reden von leichter Kost, um überflüssige Pfunde loszuwerden. 'Die Fleischerei' stellt Ihnen ein Rezept für ein exotisches Gericht vor, das nicht nur leicht und lecker ist. Es kann auch schnell nachgekocht und sowohl als Hauptspeise als auch als Beilage angeboten werden.

Pute ist eine leckere und gesunde Alternative zu Rind, Schwein oder Lamm. Der Fettanteil im weißen Fleisch beträgt nur 25 Prozent auf 100 Gramm. Es liefert dem Körper wichtige Nährstoffe und Vitamine wie Thiamin, Vitamin B₆, Niacin, Eisen und Zink. 100 Gramm Putenfleisch decken einen Großteil des täglichen Bedarfs dieser Vitamine und Mineralstoffe. Zudem ist Putenfleisch arm an Cholesterin. Im Durchschnitt sind es 74 Milligramm auf 100 Gramm. Zu den hier vorgeschlagenen Spießen wird traditionell eine Erdnusssoße gereicht. Alternativ können 125 Gramm Erdnussbutter, zwei Esslöffel Sojasauce, 125 Milliliter ungesüßte Kokoscreme, zwei Esslöffel süße Chilisauce

und 200 Milliliter Ananassaft erhitzt und zu einer sämigen Soße verrührt werden.

ZUTATEN

Für zwei Personen:

- ▶ 2 Putenschnitzel
- ▶ 4 Holzspieße
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 EL Sonnenblumenöl
- ▶ 2 EL Kokosflocken
- ▶ 1 Dose (425 Milliliter) Aprikosen, halbe Frucht
- ▶ Wasser
- ▶ 1 Beutel Maggi Meisterklasse Zubereitung für Curry-Rahmsauce
- ▶ 2 EL Joghurt, 3,5 % Fett



Mit Aprikosen und Kokosflocken werden die Putenspieße leicht, locker und exotisch. Foto: Nestlé

ZUBEREITUNG

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und der Länge nach halbieren. Die Fleischstreifen

wellenförmig auf die Holzspieße aufspießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen, die Spieße von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Kokosflocken im Bratfett anrösten. Aprikosen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Dann die Aprikosen zufügen und mitbraten. Den Saft mit Wasser auf 200 Milliliter auffüllen, zugießen. Maggi Meisterklasse Zubereitung für Curry-Rahmsauce einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr zirka eine Minute kochen. Kurz vor dem Servieren den Joghurt einrühren. Die Soße zu den Spießen servieren. Als Beilage eignet sich Reis.

Nährwertangaben pro Portion: 2213 kJ/ 529 kcal, 38 g Eiweiß, 46 g Kohlenhydrate, 21 g Fett.

(Quelle: Nestlé)

'FLEISCHEREI'-HINTERGRUND

Das etwas andere Schaschlik

Satay oder Saté bezeichnet die Art der Zubereitung. Traditionell wird zur Herstellung Rind- oder Hühnerfleisch verwendet. Inzwischen gibt es aber auch Satay mit Schweinefleisch, Fisch oder Gemüse. Die traditionelle Weise der Zubereitung verlangt nach langen, dünnen Streifen, die auf Holzspieße gesteckt und über einem offenen Feuer (Grill) bei großer Hitze gebraten

werden. Dazu wird eine Erdnussauce serviert. Ursprünglich kommt das Gericht aus Indonesien, hat sich aber in den letzten Jahren verstärkt in Asien und in der westlichen Welt verbreitet. Man sollte darauf achten, dass die Marinade, mit der man das Fleisch bestreicht, zu der Sauce passt. Gerade hierbei zeigen sich die große Beliebtheit und die Geschmacksvielfalt der

Spieße – sie können süß, scharf, fruchtig oder nussig sein. Sie können als Snack oder Hauptgericht zubereitet werden.

Tipp:

Damit die Holzspieße nicht verbrennen, sollten sie wenigstens eine Stunde vor Gebrauch in Wasser gelegt werden. Auch sollte das Fleisch so aufgespießt werden, dass es gleichmäßig durchbraten kann. acw