

Poulet-Saté mit Joghurtsauce

Zutaten

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Marinieren: ca. 4 Stunden

Für 4 Personen

Holz- oder Metallspiesse

Marinade:

150 g laktosefreies Joghurt nature
1 Zitrone, wenig abgeriebene Schale
und 1 EL Saft
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 TL Honig
Pfeffer aus der Mühle

600 g Pouletbrüstchen, längs in ca. 5
mm dünne Streifen geschnitten

$\frac{3}{4}$ TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter oder Bratcrème

Sauce:

1-2 TL Koriandersamen, im Mörser zerquetscht

2 TL mittelscharfer Curry

2-3 EL geschälte gemahlene Mandeln

350 g laktosefreies Joghurt nature

2-3 TL geschälte geriebene Ingwerwurzel

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe, gepresst

Salz

Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1 Marinade: Alle Zutaten verrühren.

2 Poulet wellenartig an Spiesse stecken, rundum mit Marinade bepinseln. Zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Stunden marinieren.

3 Sauce: Koriander, Curry und Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sich die Geschmacksstoffe entwickeln. Leicht auskühlen lassen. Laktosefreies Joghurt, Ingwer und Knoblauch mischen. Currymischung dazugeben, würzen.



4 Pouletspiesse 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Marinade abstreifen, auffangen, beiseite stellen. Spiesse portionenweise würzen und in Bratbutter beidseitig je 2-3 Minuten braten. Gegen Schluss mit der beiseite gestellten Marinade bepinseln, warm stellen.

5 Sauce in Schälchen anrichten. Zu den Spiessen servieren.

Wer keinen Mörser hat, kann die Koriandersamen unter einer schweren Pfanne zerquetschen. Dazu passt Fladenbrot oder Gewürzreis.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch