



3

Meat

Hähnchensaté mit frischem grünen Salat



Zubereitungszeit
45 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1 Das Hähnchenfilet in Würfel, die Gurke in Scheiben schneiden und Erdnüsse, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Knoblauch und Ingwer mit Ketjap und Sambal vermengen und die Hähnchenwürfel hinzufügen. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. Dann die Hähnchenwürfel auf Spieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen, mit Olivenöl einfetten und die Saté-Spieße ca. 10 Minuten grillen bis sie gar sind. In der Zwischenzeit den Blumenkohlreis in 1-2 Minuten gar kochen. Einen Salat aus gemischtem Salat, Gurke und Koriander zubereiten. Mit extra vergine Olivenöl und Limettensaft besprenkeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Blumenkohlreis auf einem Teller anrichten, die Saté-Spieße darüber verteilen, mit Erdnüssen garnieren und mit dem frischen Salat servieren.

Zutaten

- ☐ 100 g Blumenkohlreis
- ☐ 120-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 150 g Gurke
- ☐ 30 g gemischter Salat
- ☐ 10 g ungesalzene Erdnüsse
- ☐ 1 Knoblauchzehe
- ☐ ½ cm Ingwer
- ☐ 1 TL Limettensaft
- ☐ 1 EL Ketjap
- ☐ 1 TL Sambal
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL extra vergine Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ 5 g Koriander

Nährwerte pro Person

Energie	473 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Fett	25 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	43 g