

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #123

Mit Peter Saling, PWV Hambach

Saté-Spieße mit Erdnuss-Sauce

Zutaten:

400 g Hähnchenbrust

Für die Marinade:

1 EL Öl

2 TL Currypulver

3 EL Zucker, brauner

Für die Sauce:

200 ml Kokosmilch

3 EL Erdnussbutter

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 EL, gestr. Ingwer, gerieben

2 kleine Chilischote(n), frische, rot oder getrocknet

1 EL Sojasauce

2 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Hähnchenbrust in breite Streifen schneiden. Marinade aus Pflanzenöl, Curry und etwas Zucker anrühren. Dann das Hähnchenfleisch marinieren und auf den Holzspieß stecken. Für die Soße Zwiebeln fein hacken und in etwas Öl vorsichtig anbraten. Dann nach und nach etwas Zucker, Kokosmilch, Erdnussbutter, Knoblauch, Ingwer, Chili zugeben, alles glattrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken und ggf. etwas andicken.

Jetzt die Fleischspieße in Öl anbraten und mit der Erdnuss-Sauce anrichten.

Asiatisches Wokgericht mit Rindfleisch, Avocado, Kidneybohnen

Zutaten (für 4-5 Personen):

1,3 kg Rumpsteak oder Flanksteak
5 Avocado
3 Dosen Kidneybohnen
600 g Cocktailtomaten

Knoblauch
Chilipulver
Salz/Sojasauce
Olivenöl
500 g Jasminreis



Zubereitung:

Rumpsteak in Streifen schneiden. Marinade aus Öl, Sojasoße, Salz, Knoblauch, Chilipulver herstellen und Fleisch marinieren. Jetzt den Reis aufstellen.

Die Cocktailtomaten halbieren, Avocado in Würfel schneiden und Bohnen abgießen.

Dann das Fleisch in heißem Fett im Wok anbraten. Nach und nach Tomaten, Avocado, Bohnen zugeben. Das Gericht mit Chili und Knoblauch verfeinern, Sojasoße zugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Alles gut erhitzen und dabei vorsichtig umrühren.



Viel Spaß beim Nachkochen!
Euer Peter Saling