

Puten-Saté mit Joghurtsauce



Zutaten für drei Personen:

150 g Putenfleisch pro Person
(75 g Fleisch pro Spieß)

2 EL süß-saure Chilisauce
(Chili-Chicken-Sauce)

2 TL Senf

2 TL neutrales Öl

Joghurtsauce:

4 EL süß-saure Chilisauce

8 EL Joghurt

1 EL Schnittlauchröllchen

Salz

Zitrone

1. Holzspieße für ca. 10 Minuten wässern und dann mit Küchentüchern trocknen. Oder Metallspieße verwenden.

2. Das Putenfleisch längs in daumenbreite Streifen schneiden. In eine Marinade aus 2 EL Chilisauce, 2 TL Senf und 2 TL neutrales Öl geben und 15 Minuten marinieren.

3. Fleischstreifen wellenförmig auf die Spieße stecken.

4. Spieße in einer beschichteten Pfanne bei milder Hitze braten.

Joghurtsauce:

4 EL Chilisauce, 8 EL Joghurt und Schnittlauchröllchen verrühren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Hinweise:

Dazu passt zum Beispiel Reis, aber auch gedämpftes, tourniertes Gemüse oder geschmorte Karotten bzw. Zucchini.

Eine weitere Alternative wäre Chicoréesalat mit Schinken, Käse und Orangen, siehe eigenes Rezept.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Pute, international

Rezept: Kerstin, Foto: Walter
Stand 09.01.2023