

POULET-SATÉ MIT JOGURTSAUCE



3-mal täglich Milch
1 Portion = 180 g Jogurt



Kurzer Transportweg - ihr Beitrag zum Klimaschutz

ZUTATEN

Marinieren: ca. 4 Stunden

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Für 4 Personen

Holz- oder Metallspiesse

Marinade:

150 g Jogurt 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

¾ 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 Jogurt nature

2-3 TL geschälte geriebene Ingwerwurzel

½ 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. Jogurt, Ingwer und Knoblauch mischen. Currysauce

dazugeben, würzen.

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