

## POULET-SATÉ MIT JOGURTTSAUCE



**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

$\frac{3}{4}$  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 Jogurt 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. Jogurt, Ingwer und Knoblauch mischen. Currymischung

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