

## Chicken Saté Spieße mit Reis

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets (aus deutscher Erzeugung)  
2 EL Sesamöl  
150 g Erdnussbutter  
1 Dose Kokosmilch  
2 TL Curry  
1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
250 g Reis  
2 Lauchzwiebeln  
Koriander  
1 TL Chili



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 829 kcal, 52 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 30 Minuten



## Chicken Saté Spieße mit Reis

### Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenfilets längs durchschneiden, auf Spieße stecken und in dem Öl von jeder Seite 3 bis 4 Minuten anbraten.



2. Dann Kokosmilch mit Erdnussbutter und Curry erwärmen (nicht aufkochen!) und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nebenbei den Reis garen.



3. Zum Schluss die Hähnchenfilets noch einmal in der Saté Sauce erwärmen...



## Chicken Saté Spieße mit Reis

4. ...und mit Reis, Lauchzwiebelringen, Chili und gehacktem Koriander genießen!



### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)