



REZEPT
DES MONATS

Saté-Spieße vom Huhn

Zutaten für 4 Personen

4	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Honig
60 ml	Teriyakisauce
2 EL	Sesamöl (oder Sonnenblumenöl)
1 TL	Kurkuma
1 TL	Koriander
	Chiliflocken
1	kleine Zwiebel

Zubereitung

- Die Hähnchenbrustfilets längs halbieren und in lange dünne Streifen schneiden.
- Diese auf in kaltem Wasser eingeweichte Holzstäbchen zieharmonikaförmig stecken.
- Die Gewürze mit dem Öl zu einer Marinade verschlagen und die Spieße darin mindestens 2 Stunden marinieren (besser über Nacht).
- In einer Pfanne mit Fett anbraten oder im Ofen auf einem Blech grillen.

Guten
Appetit!