Satay-Spiesse mit Wassermelone-Quinoa-Salat

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

500 g	Schenkelfleisch ohne Haut und Knochen vom Schweizer Poulet
30 g	Ingwer
2	Knoblauchzehen
2 TL	Sambal Oelek
2 EL	süsse Sojasauce
1 TL	gemahlener Koriander
1 EL	HOLL-Rapsöl
8	Holzspiesse
100 g	ungesalzene Erdnüsse
2 dl	Kokosmilch
2 EL	Sojasauce
1 EL	Limettensaft
	Salz
200 g	Quinoa
600 g	Wassermelone
200 g	Feta
2 Zweige	Minze
1 Bund	Peterli
3 EL	Zitronensaft
2 EL	kalt gepresstes Rapsöl
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

891	kcal
51 g	Eiweiss
56 g	Kohlenhydrate
50 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Nicht nur Wassermelone passt zu den pikanten Spiesschen. Auch andere Melonensorten sowie Tomaten sind eine gute Alternative.

Zubereitung

1 Fleisch in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.

2 In einer Schüssel die Hälfte von Ingwer, Knoblauch und Sambal Oelek mit süsser Sojasauce, Koriander und Öl verrühren. Pouletfleisch beifügen, mischen und auf 8 Holzspiesse stecken. 30 Minuten marinieren lassen.

3 In einer Pfanne restlichen Ingwer, Knoblauch und Sambal Oelek mit den Erdnüssen und der Kokosmilch aufkochen und 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Zuletzt normale Sojasauce und Limettensaft beifügen und die Sauce pürieren. Wenn nötig mit Salz nachwürzen und abkühlen lassen.

4 Quinoa in leicht gesalzenem Wasser knapp weich kochen. Abgiessen und abtropfen lassen.

5 Wassermelone schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Feta ebenfalls in 1 cm grosse Würfel schneiden. Minze und Peterli hacken.

6 Quinoa mit Zitronensaft und kalt gepresstem Rapsöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter, Wassermelone und Feta untermischen und auf gut verschliessbare Behälter verteilen.

7 Eine beschichtete Pfanne erhitzen und darin die Spiesse bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten braten. Auf den Salat geben, die Behälter verschliessen und bis zum Essen kühl stellen. Die Sauce in separate, kleine Gläser füllen und ebenfalls kühl stellen.