

## Frittiertes Perlhuhn-Saté mit Erdnuss-Sauce

(Zubereitungszeit: 30 Minuten)

### Zutaten für 4 Personen

#### Erdnuss-Sauce:

- 100 g Erdnüsse
- 40 g Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Sweet Chili Sauce für Huhn
- 1 EL Zwiebelwürfel (ca. ½ Zwiebel)
- 1 TL frischer gehackter Ingwer
- 1 Spritzer Limettensaft
- Chilipulver, Kurkuma, Meersalz

#### Perlhuhn-Saté:

- 2 Perlhuhnbrüste (insgesamt ca. 260 g)
- 8 Holzspieße
- 1,5 kg Trehalosezucker
- 500 ml stilles, natriumreiches Mineralwasser
  
- geröstete Zwiebeln
- frischer Koriander
- Meersalz



## Zubereitung

Für die Sauce die Erdnüsse und die Kokosmilch mit einem Mixstab zu einer Paste pürieren. Dann den Zucker in einem Topf erhitzen und leicht karamellisieren lassen.

Die Zwiebel, Ingwerwürfel, Erdnuss-Sauce und Sweet Chili Sauce für Huhn dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Limettensaft, Chilipulver, Kurkuma und Meersalz abschmecken.

Die Perlhuhnbrüste von der Haut befreien, die Filets in acht gleichmäßig lange Streifen schneiden und diese auf die Holzspieße stecken. Den Trehalosezucker mit dem Mineralwasser in einem schmalen hohen Topf zum Kochen bringen und die Spieße jeweils eine Minute darin frittieren.

Die Spieße mit etwas Meersalz und gerösteten Zwiebeln bestreuen. Dazu eine Schale Erdnuss-Sauce anrichten und mit Koriander garnieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

311 Kcal / 1302 KJ

18 g Fett

15 g Kohlenhydrate

22 g Eiweiß

### **Tipps zum Kochen mit Mineralwasser**

- Da die Saté-Spieße mit Mineralwasser anstelle von Öl frittiert werden, ist das Gericht besonders leicht und kalorienarm. So eignet es sich sehr gut für Kinder und ernährungsbewusste Menschen.
- Das natriumreiche, stille Mineralwasser sorgt für eine Extraportion an Mineralstoffen und spart Salz.

### **Hinweis**

Trehalosezucker ist ein Zweifachzucker, der aus pflanzlicher Stärke gewonnen wird. Er hat eine geringere Süßkraft (etwa 45%) als normaler Haushaltszucker. Durch den Trehalosezucker kann man eine Temperatur von 125°C erreichen. Durch das Frittieren mit Trehalosezucker hat man nur ein Drittel so viel Kalorien wie mit Öl. Für Pommes frites und panierte Gerichte nicht geeignet.

Trehalosezucker kann man im Internet bestellen (z.B. unter [www.gourmet-versand.com](http://www.gourmet-versand.com) oder [www.backstars.de](http://www.backstars.de)).