

Das November-Rezept 2014 der LandFrauen

vom LandFrauenVerein Südstormarn
www.landfrauen-suedstormarn.de

*aus dem Kochbuch „Das Heimatkochbuch Stormarn – Zwischen Alster und Trave“
des KreisLandFrauenVerbandes Stormarn e. V. Das Buch enthält neben vielen guten Rezepten
auch wunderschöne Bilder und Geschichten rund um Stormarn. Erwerben kann man es in allen
Buchläden und bei den Vorständen der Ortsvereine der LandFrauen.*

Hähnchenspieß mit Erdnussbutter



Zutaten (für 4 Personen):

500 g Hähnchenbrust
1 Frühlingszwiebel
150 g Erdnussbutter
ca. 5 EL Sojasoße
1 TL Sambal Olek
2 EL Balsamico-Essig (bianco)
1 TL Zucker
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Spieße

Zubereitung

Für die Marinade die Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und mit 3 EL Sojasoße und Pfeffer verrühren.

Die Hähnchenbrust quer zur Faser in 10 cm lange und 3 cm breite Streifen schneiden und für 2 Stunden in die Marinade einlegen.

Die Erdnussbutter mit Sambal Olek, 3 TL Sojasoße, Zucker, Balsamico-Essig und etwas Salz verrühren und kurz aufkochen.

Das marinierte Fleisch auf Spieße stecken, mit der Erdnussbutter bestreichen und im Backofen bei 180 Grad schön braun braten.

Als Beilage passt Reis, als Dip eignen sich alle asiatischen Soßen.

Wir wünschen guten Appetit!