EDEKA Brand für Leib & Seele

Monatsmenü

Chicken Satay mit geröstetem Mais-Aprikosen Salat und Limetten-Joghurt

Zutaten:

Für den Mais-Aprikosen Salat

- 1 Dose Mais
- 2 EL Sesamöl
- Prise Asia Gewürz oder Curry Mischung
- Prise Salz
- 3 Aprikosen
- Thymian
- Koriander (altern. Petersilie)
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- Sweet Chili Soße
- 1/2 Limette

Für die Satay-Soße

- 100 g Erdnussbutter
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL rote Currypaste
- 1 EL Honig

Für die Joghurt-Soße

- 150g Joghurt
- ½ Limette
- Prise Asia Gewürz
- Prise Salz

Für die Hühnchenspieße

- 2 Hühnerbrüste
- Salz

TasteTrack

Scanne den Code und folge der Schritt-für-Schritt- Anleitung im Video – einfach, lecker, perfekt!

Zubereitung:

Für den Mais-Aprikosen Salat

1. Ofen auf 220° Umluft vorheizen
2. Den Mais in einen Sieb geben und abspülen, trocknen und auf ein Backblech geben
3. Sesamöl über den Mais verteilen und mit Asia Gewürz und Salz würzen
4. Mais für 15min in den vorgeheizten Ofen zum Rösten geben, bis er etwas dunkel wird
5. Aprikosen in gleichmäßige Stücke schneiden, scharf und kurz mit Sesamöl und Thymian in einer Pfanne anbraten.
6. Mit Salz abschmecken. Mais zu den Aprikosen geben
7. 1 rote Zwiebel und 1 Chili Schote in feine Würfel schneiden, ½ Limette darüber pressen
8. Frischer Koriander, ersatzweise Petersilie fein schneiden und dazu geben, mit Sweet Chili Sauce abschmecken.

Für die Satay-Soße

Alle Zutaten miteinander verrühren

Für die Joghurt-Soße

1. Halbe Limette pressen
2. Limettensaft mit Joghurt und Gewürzen verrühren

Für das Hühnchen

1. Hühnerbrüste in 4 Streifen schneiden, mit etwas Salz würzen
2. Hühnchenbrust auf Spieße stecken und mit Satay-Soße bestreichen.
3. Bei 200 Grad Umluft für ca. 10min in den Ofen geben.