



Unverkäufliche Leseprobe

Sophie Wright
Cook it easy
Stressfrei kochen und genießen



160 Seiten
ISBN: 978-3-8025-3682-3

Mehr Informationen zu diesem Titel:
www.vgs.de



MARINIERTER HÜHNERSPIESSE

MIT EINEM MANGO-KRESSE-CASHEW-SALAT & EINEM LEICHTEN THAI-DIP

FÜR 2 PERSONEN

2 Hühnerbrüste (in Streifen geschnitten)
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
1 cm frischer Ingwer (geschält, zerdrückt)
2 TL Sojasoße
Schale (abgerieben) von 1 Zitrone
1 TL Zucker

FÜR DEN SALAT

Frühlingszwiebeln (schräg in Ringe geschnitten)
1 frische rote Chilischote (in Juliennestreifen geschnitten)
1 große Mango (geschält, entkernt, in Streifen geschnitten)
1 Bund frischer Koriander (nur die Blätter)
100 g Cashewkerne (leicht angeröstet)
1 Bund Kresse
1 Gurke (in Juliennestreifen geschnitten)

1 Die Satay-Spieße über Nacht oder wenigstens einige Stunden in kaltem Wasser einweichen, damit sie beim Grillen nicht anbrennen.

2 Die Hühnerstreifen in eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Ingwer, Sojasoße, Zitronenschale und Zucker vermischen und an einem kühlen Ort mindestens 20 Minuten, höchstens 2 Stunden marinieren lassen.

3 Eine Grillpfanne (oder den Grill) vorheizen und währenddessen alle Salatzutaten gut miteinander mischen.

FÜR DEN DIP

4 EL Thailändische Fischsoße (Nam Pla)
1 TL getrocknete rote Chilis (zerstampft)
1 Knoblauchzehe (geschält, fein gehackt)
1 EL Limonensaft
1 EL Zucker

ZUM SERVIEREN

Eine Prise Zucker
Eine Prise Salz
Limonenspalten
Satay-Spieße

4 Alle Zutaten für den Dip in einer kleinen Schüssel mischen.

5 Die Hühnerstreifen auf die Spieße auffädeln und von jeder Seite 2–3 Minuten braten bzw. grillen. Den Salat mit einer Prise Zucker, Salz und einem Spritzer Limonensaft abschmecken. Die Hühnerspieße mit dem Salat und dem Dip servieren.