

Hähnchen-Ananas-Spieß mit Erdnuss-Soße

Für 4 Personen

Für den Spieß:

400 g Brokkoli	Salz	6 Champignons
250 g frische Ananas	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	4 Hähnchenbrustfilets
1 TL Erdnusspaste	4 EL Erdnussöl	Pfeffer
Piment-d´Espelette		

Für die Sauce:

3 Schalotten	10 g frischer Ingwer	1 Bio-Limette
2 EL Erdnussöl	40 ml Balsamico	3 EL Aprikosenkonfitüre
1 TL Tomatenmark	250 ml Geflügelfond	1 EL Erdnussmus /-paste
1 TL Speisestärke	Salz	Piment-d´Espelette

zusätzlich:

300 g Pak Choi (Senfkohl)	100 g geröstete Erdnüsse	2 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen.

Brokkoliröschen kurz (ca. 2 Minuten) in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Champignons putzen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Ananas schälen, in 1 cm große Scheiben schneiden, diese vierteln, den harten Strunk in der Mitte ausschneiden. Die Viertel in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Die Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Diese leicht plattieren.

Erdnusspaste mit 1 EL Erdnussöl vermischen. Die Fleischscheiben leicht salzen, mit der angerührten Erdnusspaste beträufeln und mit Koriander bestreuen, dann schneckenförmig aufrollen.

Den Backofen auf 150 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Dann jeweils 3 Hähnchenrollen, 3 Ananasstücke, 3 Brokkoliröschen und 3 Champignonscheiben abwechselnd auf Schaschlikspieße aufstecken.

Restliches Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Fleischspieße mit Pfeffer und Piment d Espelette würzen und in der Pfanne von allen Seiten kräftig anbraten. Dann in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 8 Minuten fertig garen.

Für die Sauce die Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und die Limette auspressen.

In einem Topf Erdnussöl erhitzen, die Schalotten darin anschwitzen. Mit Balsamico ablöschen, Aprikosenkonfitüre und Tomatenmark einrühren. Ingwer, Limettensaft zugeben, mit Geflügelfond auffüllen, einige Minuten köcheln lassen. Das Erdnussmus unter die Sauce rühren.

Stärke mit 1 EL Wasser anrühren, zu Sauce geben und kurz aufkochen. Die Sauce mit Salz und Piment d Espelette würzen und abschmecken.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

In einer Pfanne Erdnussöl erhitzen und den Pak Chao darin kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Erdnüsse zugeben und unterschwenken.

Zum Anrichten Pak Choi auf Teller geben, darauf je einen Spieß setzen und die Sauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Januar 2022