

Süßscharfes Hähnchen-Saté

Für 2 Personen:

200 g Hähnchenbrustfilet 100 g Fenchelknolle 2 Lauchzwiebeln
1 EL Sesamöl Salz, schwarzer Pfeffer 3 EL süße Chilisauce
1 EL helle Sesamsamen

Das Fleisch in 2 cm große Würfel schneiden. Fenchel waschen und ebenfalls 2 cm groß würfeln. Lauchzwiebeln waschen, putzen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Fleisch, Fenchel und Lauchzwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2 Minuten pro Seite anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen, die Chilisauce darüber träufeln und mit Sesam bestreuen. Schmeckt warm oder kalt.

Christian Henze am 11. Dezember 2020