

Grillrezepte

Hähnchenbrust Sateh mit Mais und Mango Dip

Anzahl: 2 Portionen Gattung: Geflügel, Saucen, Dip, Fleisch, Grill, Hauptspeise, Huhn

250 g	Hühnerbrust	1	geh. TL Ingwer, gerieben
1	Zwiebel, fein geschnitten	2	Essl. Weissweinessig
1	Knoblauchzehe, gepresst	2	Essl. Sonnenblumenöl
1	geh. TL Koriander		

Für den Mais Dip:

125 g	Gemüsemais (aus der Dose)	1/2	geh. TL Tabasco
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln	150 ml	Sauerrahm
1	grüne Pfefferschote	30 g	Hartkäse, gerieben
1	rote Pfefferschote		Salz, Pfeffer, Zucker
3	Essl. Weissweinessig		Sonnenblumenöl zum Anbraten

Für den Mango Dip:

3	Essl. Mango Chutney	6	Essl. Mayonnaise
3	Essl. Zitronensaft	4	Essl. Naturjoghurt
1	geh. TL Currypulver		Paprikapulver, edelsüss

Aus Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Ingwer, Weissweinessig und Sonnenblumenöl eine Marinade mischen. Die Hühnerbrust in Streifen schneiden und mit der Messerklinge etwas flach drücken. In eine Schüssel geben, mit der Marinade begiessen, gut verrühren und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Für den Mango-Dip Chutney, Zitronensaft, Currypulver, Mayonnaise, Joghurt und Paprikapulver vermischen und ziehen lassen. Für den Mais Dip die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Die Pfefferschoten halbieren, die Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in einem Topf mit Öl ca. 5 Minuten dünsten. Dann Mais zugeben mit Essig und Tabasco würzen und heiss werden lassen. Die geschnittenen Pfefferschoten untermischen. Den Topf vom Herd nehmen, alles pürieren und Käse und Sauerrahm untermischen.

Den Dip mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die marinierten Hühnerbruststreifen auf Zahnstocher spiessen und auf dem heissen Grill ca. 6 Minuten garen. Dazu die Dipsaucen reichen.

