WDR 5

Alles in Butter

Der Genuss-Podcast mit

Carolin Courts und Uwe Schulz

Aus der Folge: „Erdnussbutter im Test“

Hühnchen-Saté mit Erdnuss-Sauce

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Hühnerbrustfilet
- 100 ml Kokosmilch
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Koriandersaat, gemahlen
- 1 ½ TL Currypulver
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL Sojasauce

Für die Sauce

- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Wasser
- 125 g Erdnussbutter
- 2 EL Zucker
- 1 EL Sesamöl
- 2 ½ EL Sojasauce
- 1-2 Zehen Knoblauch, gepresst
- n.B. Sriracha-Sauce
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

- Das Filet trockentupfen und in längliche Streifen schneiden, ca. 3 cm breit.
- Knoblauch und Ingwer putzen, dann pressen bzw. reiben.
- Die Kokosmilch mit Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Zucker und Gewürzen verquirlen. Dann die Filetstreifen in die Marinade legen, alles gut vermischen und ein paar Stunden in einem geschlossenen Behälter / Beutel im Kühlschrank ziehen lassen.
- Für die Sauce alle Zutaten in einen breiten, kalten Topf geben und gut verrühren. Unter Rühren aufkochen lassen und erhitzen, bis die Konsistenz gefällt. Wenn die Sauce zu dick wird, Wasser nachgeben. Nach Gusto abschmecken, bei Bedarf nachsalzen. Ebenfalls einige Stunden durchziehen lassen.
- Das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen und etwas abtupfen. Die Marinadeschicht sollte nicht allzu dick sein. Den Ofen vorheizen: Ober- und Unterhitze, 200 °C.
- Ein Backblech mit einer Schicht Alufolie und zusätzlich mit Backpapier belegen. Die Fleischstücke möglichst ohne Überlappung darauf verteilen.
- Das Fleisch für zunächst 8 Minuten garen. Dann alle Stücke einmal wenden und für weitere 4 – 6 Minuten in den Ofen geben (zwischendurch prüfen, es soll nicht trocken werden).
- Die Sauce wieder warm machen. Nochmal abschmecken.
- Wenn das Fleisch gar ist, aus dem Ofen nehmen und mit der Sauce servieren.
- Dazu passt Basmati-Reis, aber auch Naan-Brot.

„Alles in Butter“ vom 26.09.2026
Autorin: Carolin Courts
Redaktion: Chris Hulin