

# HÄHNCHENSPIEßE AUF MANGO-ERDNUSSSALAT

## HÄHNCHENSPIEßE AUF MANGO-ERDNUSSSALAT

In letzter Zeit ist es hier ja öfter mal fruchtig im Salat. Gerade die Mango bietet sich da einfach für tolle Experimente wie den Radicchio-Mango Salat, das Mango-Ketchup oder das Mango-Chutney auf dem Pastramisandwich an und lässt sich außerdem super mit Hähnchen kombinieren. Deshalb habe ich heute einen super frischen, fruchtigen, knackigen und nussigen Salat für euch gezaubert - es gibt würzige Hähnchenspieße auf Mango-Erdnusssalat! Die Erdnuss sorgt dabei für ein bisschen Crunch im Salat und die Spieße kann man nach Lust und Laune in der Pfanne braten oder auch grillen. Ein weiterer Vorteil: die Marinade für die Spieße ist auch das Dressing für den Salat. Ein super unkompliziertes Sommerrezept!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Hähnchenbrustfilets

1 TL Erdnussöl

### Für das Dressing:

2 TL Erdnussöl

1/2 Bund Koriander

2 TL Honig

Pfeffer & Salz

1/4 - 1/2 TL Chiliflocken (je nach Geschmack)

1 Limette

1/4 Zwiebel

Für den Salat:

2 kleine Romana-Salate

1 Mango

30g gesalzene Erdnüsse

3 Stangen Sellerie

ZUBEREITUNG:

Für das Dressing Öl, Honig und Limettensaft in einen kleinen Mixer geben. Die Zwiebel und den Koriander grob hacken und dazu geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind.

Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und auf Schaschlickspieße stecken. Ungefähr 1/3 vom Dressing über die Spieße geben und diese gut damit einreiben.

Den Salat waschen und kleinschneiden. Den Sellerie schälen und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Den Salat mit dem restlichen Dressing vermengen und auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Mango vom Stein schneiden, schälen und ebenfalls klein würfeln. Die Mangostücke auf dem Salat platzieren.

Die Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Öl kurz anrösten. Die Hähnchenspieße auf dem Grill zubereiten oder die Erdnüsse aus der Pfanne nehmen und anschließend die Spieße rundum scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten fertig garen.

Die gerösteten Erdnüsse über den Salat geben und die Hähnchenspieße auf dem Mango-Erdnusssalat anrichten. Alles sofort servieren.

Lasst es euch schmecken!



---

## VEGETARISCHE WOK NUDELN MIT BUNTEM GEMÜSE

### VEGETARISCHE WOK NUDELN MIT BUNTEM GEMÜSE

Typischerweise bekommt man gebratene Wok-Nudeln ja in der Papp box to go - meist mit einem Hauch mehr Fett als unbedingt ran müsste und gerne auch mal mit Röstzwiebeln. Über die Röstzwiebeln lässt sich sicher streiten, ich ersetze sie lieber durch ein paar geröstete Erdnüsse.



Worüber sich aber nicht streiten lässt ist, dass diese Wok-Pfannen eigentlich immer lecker sind. Lässt man jetzt noch einen Hauch vom Fett weg und gibt viel frisches Gemüse dazu, dann sind sie nicht weniger gut als eine schöne Pasta.



Zutaten für 2 Personen:

160g Eier Mie Nudeln

- 1 Hand voll Mu-Err Pilze
- 1 EL Erdnussöl (oder Wok-Öl)
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Baby Pak-Choi
- 1 rote Paprika
- 1 kleine, rote Chili
- 2 Hand voll ungesalzene Erdnüsse
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL süß-scharfe Chilisauce
- 1 Limette

#### Zubereitung:

In einem kleinen Topf ungefähr 1 Liter ungesalzenes Wasser aufsetzen. Sobald es kocht den Topf vom Herd ziehen und die Nudeln hinein legen. Die getrockneten Pilze dazu geben und das Ganze 5 Minuten quellen lassen.

In dieser Zeit die Zwiebel und die Frühlingszwiebel sehr dünn aufschneiden. Das unterste Stück vom Baby Pak-Choi abschneiden und den kleinen Salat von unten nach oben in dünne Scheiben schneiden. Die Streifen der Blattstiele zu den weißen Ringen der Frühlingszwiebel und der Zwiebel geben, die grünen Blätter zu den grünen Frühlingszwiebelringen legen und beiseite stellen.

Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in sehr dünne Streifen schneiden. Die Chili entkernen falls es nicht zu scharf werden soll und dann in sehr dünne Ringe schneiden.

Das Erdnussöl im Wok erhitzen und die Zwiebel, den weißen Anteil der Frühlingszwiebeln und den weißen Anteil vom Pak-Choi dazu geben. Die Hitze reduzieren und das Gemüse immer wieder gut umrühren. Die Erdnuskerne mit anrösten und die Paprika dazu geben sobald die Zwiebeln weich werden.

Die Pilze aus dem Wasser nehmen und in Streifen schneiden. Direkt mit in den Wok geben. Die Nudeln aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und unter das Gemüse mischen. Mit Sojasauce und süß-scharfer Chilisauce würzen.

Die Nudeln zwei Minuten braten lassen und erst im letzten Moment die grünen Frühlingszwiebelringe und den fein geschnittenen grünen Baby Pak-Choi untermengen. Mit dem

Limettensaft abschmecken.

Auf zwei Schüsseln verteilen und sofort servieren!

---

# SCHNELLE ERDNUSSBUTTER BRÖTCHEN

## SCHNELLE ERDNUSSBUTTER BRÖTCHEN

Als Tanja von [Greenway 36](#) bei Zorra im [Kochtopf](#) zum aktuellen [BBD #72](#) das Thema Brot mit Nüssen festgelegt hat war ich sofort dabei. Schon zwei Tage später habe ich diese super leckeren Erdnussbutter Brötchen gebacken... und dann vergessen sie zu verbloggen. Das ist sträflich, denn das haben sie definitiv nicht verdient. Schnell gemacht, sehr lecker und am besten warm mit etwas Butter zu verputzen. Bessere Hälfte mochte sie besonders gerne als Begleiter zur Suppe. Hier sind sie nun auf den letzten Drücker... auch wenn ich mittlerweile gelernt habe, dass die Erdnuss eher den Hülsenfrüchten zuzuordnen ist als den Nüssen. Aber wer wird schon kleinlich sein?



### Zutaten für 8 Brötchen:

250g Weizenmehl, Typ 550

10 g frische Hefe

3 EL Erdnussbutter, oder 50g ungesalzene Erdnüsse + 1 EL Erdnussöl

25g gesalzene Erdnüsse

150 ml Milch

10g brauner Zucker

1/2 TL Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten sollten Raumtemperatur haben. Die Hefe und den Zucker in der Milch lösen. Mehl, Salz und die klein gehackten salzigen Erdnüsse in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben.

Jetzt entweder die Erdnussbutter dazu geben, oder zuerst die ungesalzene Erdnüsse mit Erdnussöl im Mixer zu einer dicken Paste vermischen und untermengen.



Die Hefemilch zufügen und alles knapp 10 Minuten zu einem straffen, nicht mehr klebenden Teig verkneten.



Den Teig abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.

Den Teig in 6-8 Stücke teilen, mit feuchten Händen runde Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Dort etwas flach drücken.



Den Ofen auf 200°C (hier im Brotbackmodus mit Wasserdampf) vorheizen und das Blech hinein schieben. Die Brötchen in etwa 20 Minuten fertig backen.

Ein wenig abkühlen lassen und lauwarm servieren. Die Brötchen haben eine weiche Kruste und eine saftige, lockere Krume.

Greift zu!



Mit dabei beim Event:



---

## ERDNUSSBUTTEREIS – WIE EIN SNICKERS

Erdnussbuttereis - wie ein Snickers

Erdnussbutter ist einfach der Hammer! Ok, ich glaube es gibt zwei Typen von Leuten: die, die Erdnussbutter lieben und die, die sie nicht ausstehen können. Wer zur zweiten Sorte gehört wird hier keinen Spaß haben, aber ich war glücklich! Die Inspiration kam wieder aus dem Buch The

Icecreamists - Exclusive Eiscreme und andere Laster. Es ist die ultimative Quelle für großartiges Eis. Matt schlägt vor das Eis auf Brioche zu essen, ich entscheide mich aber für die Kombination mit einem guten Klecks Karamellaufstrich und Schokoraspeln. Dadurch schmeckt es wie ein wunderbarer Snickers Riegel. Einfach nur großartig!



Zutaten für 4 Personen:

250ml Vollmilch (bei mir fettarme Milch)

2 Eigelb (Eier Größe M)

70g Mascarpone + 70g Schlagsahne (im Original 125g Crème Double)

90g Zucker

250g Erdnussbutter

1 Hand voll ungesalzene Erdnüsse

im Original 1 Prise Meersalz, die würde ich aber beim nächsten Mal weglassen

4 große TL Karamellaufstrich (hier von Sahne Muh-Muh)

2 EL Schokoraspel

Zubereitung:

Ich erhitze die Milch mit Mascarpone und Sahne und rühre mit dem Schneebesen so lange bis sich alles gelöst hat. Sobald die Milch dampft nehme ich sie vom Herd. Die Eier trennen und die Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren.



Die Hälfte der Milch langsam in die Eimasse rühren. Dann kommt der Ei-Milch Mix zurück in den Milchtopf. Gut verrühren und bei leichter Hitze (hier Stufe 5 von 14) eindicken lassen. Wenn der Löffeltest klappt (die Masse muss einen Film auf einem Holzlöffel bilden) ist die Crème fertig.



30 Minuten abkühlen lassen und über Nacht (oder wenigstens für einige Stunden) in den Kühlschrank stellen.

150g Erdnussbutter in die kalte Crème geben und mit dem Stabmixer glatt mixen. Ich könnte das jetzt auch mit einem Strohhalm trinken - wirklich!





Ab damit in die Eismaschine – dort dreht es knapp 45 Minuten seine Runden. Die restliche Erdnussbutter bei geringer Hitze im Ofen oder in der Mikrowelle (hab ich nicht) schmelzen lassen. Die Eiscreme zusammen mit der fast flüssigen Erdnussbutter und den gehackten Erdnüssen locker in eine Schüssel streichen und nochmal für 2 Stunden ins Eisfach stellen.



Dann ist es endlich so weit – ich gebe je eine Kugel Erdnussbutter Eis in eine Tasse und setze einen Teelöffel Karamellcreme darauf. Mit Schokoraspeln bestreuen und sofort servieren.

Besser als jedes Snickers!



---

## ERDNUSSBUTTER-KUCHEN

### ERDNUSSBUTTER-KUCHEN

Aus der „kleine Kuchen“ App von Kaiser habe ich mittlerweile den zweiten Kuchen gebacken. Ein Erdnusskuchen mit Erdnussbutter und salzigen Erdnüssen (Originaltitel Erdnussbutter-Brownies). Ich fand den Kuchen toll, Bessere Hälfte mochte die Kombination süß und salzig nicht so gerne, bei den Kollegen war das Feedback eher positiv, wobei zum Teil die Erdnüsse getrennt vom Kuchen vernascht wurden. Aber macht euch selbst ein Bild!



Zutaten für eine 16cm Ø Springform:

75g Butter

100g Erdnussbutter

175g Zucker

2 Eier

150g Mehl

1 TL Backpulver

50g salzige Erdnüsse

### Zubereitung:

Ich rühre die weiche Butter und die Erdnussbutter mit dem Handrührgerät zu einer glatten Crème. Erst den Zucker und dann die Eier unterheben.



Als letztes kommen auch noch Mehl und Backpulver dazu.



Den Boden der Form mit Backpapier auslegen und den Rand gründlich einfetten.

Jetzt wird der Teig in die Form gefüllt und die Erdnüsse gleichmäßig darauf verteilt.



Den Ofen auf 175°C vorheizen und den Kuchen für 35 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Er sollte außen etwas fester und innen noch etwas weich sein. Am besten ihr macht die Stäbchenprobe.



Den Erdnussbutter-Kuchen vollständig abkühlen lassen, aus der Form lösen und in Stücke schneiden.



Mal etwas anderes!

