

ERDNUSS-ORANGEN DIP MIT HÄHNCHENSPIEßEN UND SALAT

ERDNUSS-ORANGEN DIP MIT HÄHNCHENSPIEßEN UND SALAT

Vor ein paar Tagen habe ich euch [an dieser Stelle](#) das Buch [Rainbow kitchen](#)* vorgestellt und auch schon angekündigt was ich leckeres daraus gezaubert habe. Die Ingwer-Himbeer Limonade habe ich euch [hier](#) schon gezeigt - heute habe ich den Erdnuss-Orangen Dip für euch. Ein wirklich super einfaches Rezept das im Buch zu Frühlingsrollen und Rainbow Bowls vorgeschlagen wird. Bei mir sind es dann doch Hähnchenspieße und Salat geworden, trotzdem ein leichtes und super leckeres Essen. Außerdem habe ich wieder etwas gelernt - Erdnüsse enthalten Phytosterol und das wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus! Der Dip ist im Kühlschrank übrigens vier Tage haltbar und schmeckt auch als Brotaufstrich ziemlich lecker.



ZUTATEN FÜR 1 SCHÄLCHEN DIP (AUSREICHEND FÜR 3-4 PERSONEN):

2 Orangen

1/2 Limette

1cm Ingwer

150-200g Erdnussmus

1 EL Sojasauce

1 EL flüssiger Honig

1 gute Prise Cayennepfeffer

Für die Spieße:

300g Hähnchenbrust

Pfeffer & Salz

3 EL Rapsöl

etwas Piment d'espelette*

Für den Salat:

100g Feldsalat

10 Cocktailtomaten

Balsamico Essig

Olivenöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Orangen und die halbe Limette auspressen und den Saft zusammen mit dem sehr fein gehackten Ingwer, 150g Erdnussmus, dem Honig und der Sojasauce in den Mixer* geben. Eine gute Prise Cayennepfeffer zufügen und mixen bis keine Ingwerstücke mehr zu sehen sind. Im Rezept wird empfohlen bei Bedarf noch Wasser zuzufügen falls der Dip zu dick ist. Mir ist er recht dünn und ich gebe noch 50g Erdnussmus dazu. Das hängt aber sicher vom Erdnussmus ab. Abschmecken und beiseite stellen.



Die Hähnchenbrustfilets in saftige Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Rundum salzen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Spieße rundum scharf anbraten. Die Temperatur etwas reduzieren und die Spieße mit Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Gelegentlich wenden und fertig garen. Das dauert bei mir in etwa 8 Minuten.



Während die Spieße in der Pfanne sind den Salat und die Tomaten waschen und trocken schütteln. Die Tomaten halbieren und den Salat mit Essig und Öl anmachen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Salat, Hähnchenspieße und Erdnuss-Orangen Dip gemeinsam anrichten.



Ein wunderbar leichtes Gericht!





©katha-kocht.de