

# Spießchen mit Erdnuss-Sauce aus der Heißluftfritteuse - Rezept

Im Folgenden zeigen wir ihnen wie sie saftige Spieße aus Puten- und Schweinefleisch mit leckerem Dip zu Hause einfach und schnell zubereiten können. Das Erdnusssauce-Rezept ist von der klassischen „pindasaus“ aus den Niederlanden inspiriert, welche dort vor allem als Beilage zu diversen Fleischgerichten und sogar zu Pommes Frites sehr verbreitet ist. Pommes Frites oder eine Portion gedünstetes Gemüse aus der Pfanne eignet sich hier ideal als Beilage. Wenn sie etwas auf die Kalorien achten möchten, können sie die Spieße auch mit einer anderen Sauce verköstigen.

- Angaben für 4 Personen
- Zubereitungszeit: 35 Minuten
- Kalorien (pro Portion): 578

## Zutaten

### Spieße:

- 300g Schweinefilet
- 300g Putenbrustfilet
- 1/2 Tasse helle Sojasauce
- 1/2 Tasse Honig
- Saft von 1/2 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Ingwerpulver
- Salz
- Pfeffer

### Sauce:

- halbe Tasse Erdnussbutter
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Teryaki-Sauce
- halbe Tasse Kokosmilch
- einige Tropfen Tabasco-Sauce

## Zubereitung

1. Das Schweinefilet und Putenbrustfilet unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden.
2. Die Fleischstreifen abwechselnd auf Spieße stecken.
3. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Für die Marinade die Sojasauce mit dem Honig, dem Zitronensaft, den geschälten und fein gehackten Knoblauchzehen, dem Currypulver, und dem Ingwerpulver in eine Schüssel geben und verrühren.
5. Die Marinade gleichmäßig auf den Spießchen verteilen und diese dann min. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Alle Zutaten für die Sauce, außer der Tobasco-Sauce, in einer kleinen hitzebeständigen Schüssel zusammengeben und in der Heißluftfritteuse bei ca. 100 °C 5 Minuten erwärmen.
7. Der erhitzten Sauce wenige Tropfen Tabasco-Sauce hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Spießchen bei 180°C für knapp 10 Minuten garen und anschließend mit Erdnuss-Sauce überziehen.

Guten Appetit!