

SATÉ-BOWL MIT NEKTARINEN

ZUTATEN

500 g Spaghetti
600 g Hähnchenbrust
3 EL b*Erdnussmus
1 Prise Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
1 EL b*Agavendicksaft
1 Möhre, 2 cm frischer Ingwer
2 – 3 Knoblauchzehen
2 Hände voll Sojasprossen
2 Eier, 100 ml Wasser
Rapsöl, Pfeffer, etwas Salz, Holzspieße
10 EL Sojasauce, 1 TL Zucker
Frühlingszwiebeln, 2 Nektarinen
Chilli-Flocken nach Belieben



... SO GEHT'S

1. Spaghetti nach Packungsbeilage al dente kochen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Nun die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. In mundgerechte Würfel schneiden und leicht salzen.
3. Erdnussmus, Wasser, Gemüsebrühe, Sojasoße und Agavendicksaft in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren.
4. Das Fleisch in 2-3 EL der Erdnusssauce marinieren.
5. Möhre mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Sojasprossen waschen. Eier verquirlen.
6. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Öl anbraten. Dann die Spaghetti hinzugeben und kurz mit anbraten.
7. Sojasauce, Zucker und ca. 2 EL Öl zu den Nudeln geben und gut vermengen, dann die Hitze reduzieren und in der Mitte der Pfanne eine Mulde in die Nudeln machen.
8. Die Eier hineingeben und nach und nach unter die Nudeln rühren. Möhrenstreifen und Sojasprossen hinzugeben. Alles gut vermengen.
9. Die Nektarinen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Hähnchenfleischwürfel abwechselnd mit den Nektarinenspalten auf die Holzspieße stecken und in der Pfanne anbraten. Dann die Hitze reduzieren und Sojasoße hinzugeben.
10. Sobald die Hähnchenspieße durch sind, die Erdnusssauce über den Nudeln verteilen und mit den Spießen, frischen Frühlingszwiebeln und Chilli-Flocken servieren.