

# Pouletspiessli mit süss-scharfer Sauce

## Vorspeise für 4 Personen

**Vor- und Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

**Grillieren:** ca. 7 Min.

### Zutaten:

#### SPIESSLI

- 2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- 1 Limette
- 2 EL Korianderblättchen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Maizena
- 3/4 EL rote Currypaste
- 1/2 TL Salz
- 8 Holzspiesschen

#### SAUCE

- 2 EL Sesam- oder Olivenöl
- 2 EL Aceto balsamico bianco
- 1 TL rote Currypaste
- 1/2 TL flüssiger Honig
- 2 Prisen Salz
- 1 EL Korianderblättchen
- 1/2 Eisbergsalat

### Zubereitung:

#### FLEISCH

1. Pouletbrüstli sehr fein hacken, in eine Schüssel geben. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale fein dazureiben. Koriander fein schneiden, beigegeben. Sojasauce, Maizena, Currypaste und Salz gut verrühren, beigegeben, alles gut mischen, bis eine kompakte Masse entsteht. Masse in 8 Portionen teilen, um je ein Spiesschen drücken.
2. Bei mittlerer Hitze rundum ca. 7 Min. grillieren.

#### SAUCE

1. Sesamöl und alle Zutaten bis und mit Salz gut verrühren. Koriander fein schneiden, darunter-rühren. Salat in Stücke zupfen, auf Teller verteilen, wenig Sauce darüberträufeln. Pouletspiessli darauf anrichten, restliche Sauce separat dazu servieren.

### Tipps

- Statt Limette Bio-Zitrone verwenden.
- Statt Koriander glattblättrige Petersilie verwenden.

## Entrée pour 4 personnes

**Mise en place et préparation:** env. 30 min

**Griller:** env. 7 min

### Ingrédients:

#### BROCHETTES

- 2 blancs de poulet (env. 150 g chacun)
- 1 citron vert
- 2 cs de feuilles de coriandre
- 1 cs de sauce soja
- 1 cs de maizena
- 3/4 de cc de pâte de curry rouge
- 1/2 cc de sel
- 8 brochettes en bois

#### SAUCE

- 2 cs d'huile de sésame ou d'olive
- 2 cs d'aceto balsamico bianco
- 1 cc de pâte de curry rouge
- 1/2 cc de miel liquide
- 2 pincées de sel
- 1 cs de feuilles de coriandre
- 1/2 salade iceberg

### Préparation:

#### VIANDE

1. Hacher très finement les blancs de poulet, mettre dans un récipient. Rincer le citron vert à l'eau chaude, essuyer, râper finement le zeste et ajouter. Ciseler la coriandre, ajouter. Bien mélanger la sauce soja, la maizena, la pâte de curry et le sel, ajouter, bien mélanger le tout, jusqu'à obtenir une masse compacte. Partager la masse en 8 portions, presser autour de chaque brochette.
2. Faire griller sur feu moyen env. 7 minutes.

#### SAUCE

1. Bien mélanger l'huile de sésame et tous les ingrédients jusqu'au sel compris. Ciseler finement la coriandre, incorporer. Effiloche la salade, répartir sur les assiettes, arroser avec un peu de sauce. Dresser les brochettes de poulet dessus, servir le reste de sauce à part.

### Suggestions

- Remplacer le citron vert par du citron bio.
- Remplacer la coriandre par du persil plat.

Brochettes de poulet  
et sauce pimentée

