



# BBQ-Grillplatte

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	1 Std.
Garzeit	15 Min. 30 Sec.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SE ab 2015

## Pouletflügel

- 8 Pouletflügel
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Reiswein
- 1 EL Fünf-Gewürz-Pulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Chilipulver

Pouletflügel mit einer spitzen Gabel oder einem Schaschlikspiess durchstechen, damit die Marinade gut eindringen kann. Pouletflügel am Gelenk halbieren.

In einer Schüssel Sojasauce, Rohrzucker, Reiswein und alle Gewürzpulver vermischen. Pouletflügel zugeben und gut mischen. Alles in einen Vakuumbbeutel geben, auf Stufe 3 vakuumieren und im Kühlschrank 2 Stunden kühl stellen.

## Poulet-Satay

- 8 Pouletfilets
- 1 EL Sojasauce, mild
- 1 TL Erdnussöl, ungeröstet
- 1 TL Erdnussbutter
- ¼ Limette, Saft

Für die Poulet-Satay alle Zutaten für die Marinade mischen. Pouletfilets darin marinieren, in einen Vakuumbbeutel geben, auf Stufe 3 vakuumieren und im Kühlschrank 2 Stunden kühl stellen.

## Rindswürfel

- 400 g Rindsentrecôte
- ½ TL Ingwerpulver





- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Musaknuss, gemahlen
- 1½ TL Koriander, gemahlen
- 1½ TL Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Erdnussöl, ungeröstet
- 2 EL Sojasauce, mild

Rindsentrecôte in 2,5 cm grosse Würfel schneiden. Knoblauch schälen, pressen und zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben. Fleischwürfel hinzufügen und mischen. Alles in einen Vakuumbbeutel geben, auf Stufe 3 vakuumieren und im Kühlschrank für mindestens 30 Minuten oder über Nacht kühl stellen.

## Satay Sauce

---

- 30 g Erdnüsse, ungesalzen
- 100 ml Kokosnussmilch
- 1 EL Erdnussbutter
- 2 TL Sojasauce, mild
- ½ TL Curry-Paste, rot

Erdnüsse grob hacken, zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und mischen. Sauce aufkochen und auf niedriger Hitze während 10 Minuten köcheln lassen. Auskühlen.

## Anrichten

---

### **Garraum auf 230 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen**

Pouletflügel aus dem Beutel nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech legen und in den vorgeheizten Garraum schieben. Garen.

### **Gargut einschieben**

**Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 9 Min.**

### **Zubereiten**

Poulet-Satay aus dem Beutel nehmen und einzeln auf Grillspiesse stecken. Rindfleischwürfel aus dem Beutel nehmen und je 2–3 Stück auf die Spiesse stecken.

Die Spiesse zu den Pouletflügeln auf das Kuchenblech legen. Weitergaren.

**Heissluft mit Beschwaden 230 °C während 6 Min. 30 Sec.**

- 1 Frühlingszwiebel, Grün
- Sesam, weiss
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- Chili-Flocken, getrocknet
- Kreuzkümmel, gemahlen





Fleisch nach dem Garen auf einer Grillplatte anrichten. Grün der Frühlingszwiebel klein schneiden. Pouletflügel mit dem Sesam und dem Grün der Frühlingszwiebeln bestreuen. Zitrone und Limette in Spalten schneiden. Chili-Flocken und Kreuzkümmel über das Rindfleisch geben und mit Zitronenspalten anrichten. Die Sataysauce mit den Limettenspalten anrichten und separat servieren.

## Zubehör

---

Grillspiesse

Kuchenblech

