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 Vakuumbeutel 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 Vakuumbeutel 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 Musaktnuss, 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 Vakuumbeutel 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

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019