Hähnchen-Ananas-Satés mit Walnuss-Dip

Zubereitungszeit:
ca. 45 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	419 kcal/ 1754 kJ		
Eiweiß:	39,8 g	Fett:	25,1 g
Kohlenhydrate:	8,4 g		

Zutaten für 4 Portionen :

4	Hähnchenbrustfilets
1	Babyananas
1 TL	rote Currypaste
2 EL	Erdnussöl
Für den Dip:	
120 g	kalifornische Walnüsse
150 ml	Kokosmilch
1 EL	Honig
1 TL	rote Currypaste
	Saft von 1 Limette
1 Prise	Meersalz

Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und der Länge nach in breite Streifen schneiden. Ananas schälen und vierteln und den harten Strunk wegschneiden. Die Ananasviertel in dünne Scheiben schneiden.

2. Hähnchenstreifen und Ananasscheiben abwechselnd auf Holzspieße stecken. In einer kleinen Schüssel Currypaste mit Erdnussöl verrühren, Fleisch und Ananas damit einpinseln.

3. Für den Dip Walnüsse mit Kokosmilch, Honig und Currypaste in einem Mixer fein pürieren. Dip mit Limettensaft und Meersalz abschmecken.

4. Satéspieße in einer heißen Pfanne mit etwas Erdnussöl auf jeder Seite 4 Minuten anbraten. Anschließend mit etwas Meersalz würzen und mit dem Dip anrichten.