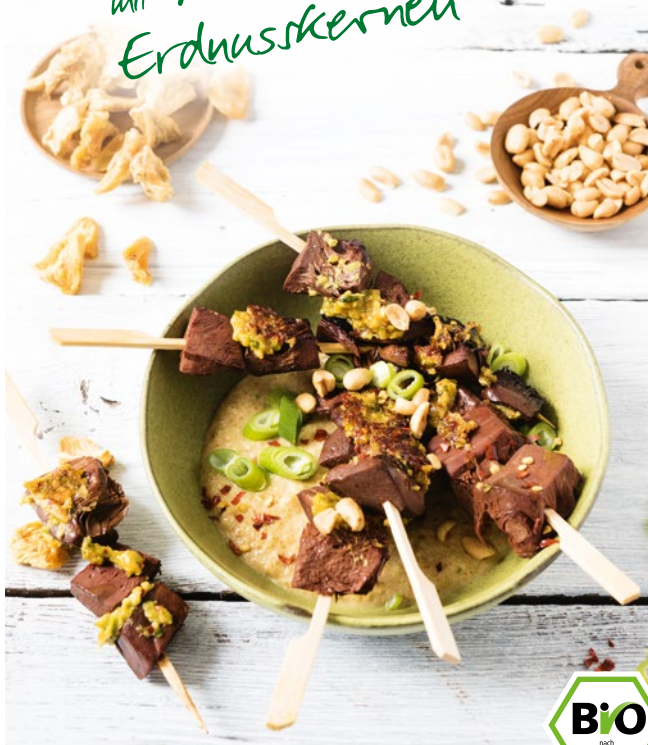




# Jackfruit-Saté-Spieße mit Ananas und Erdnusskernen



DEOK0001



Lust auf CLASEN!

# JACKFRUIT-SATÉ-SPIESSE MIT ANANAS UND ERDNUSSKERNEN

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 TL Chiliflocken
- 30 g CLASEN BIO Ananasstücke
- 5 EL Sojasauce
- 6 EL Erdnussöl
- 75 g CLASEN BIO Erdnusskerne
- 100 ml Kokosmilch
- 200 g Jackfruit



## Zubereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und grob in Stücke teilen. Den Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerteilen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer mit ½ TL Chiliflocken, Ananas, 4 EL Sojasauce und 5 EL Erdnussöl in einem Blitzhacker zu einer Paste mixen. Die Würzpaste in eine Schüssel füllen.
2. Die Erdnusskerne in den Blitzhacker geben und fein zermahlen. Die Kokosmilch erwärmen und mit der Hälfte der Würzpaste zu den Erdnusskernen geben und erneut mixen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Mit der übrigen Sojasauce und den Chiliflocken abschmecken.
3. Die Jackfruit-Stücke auf Spieße aufstecken und mit der Würzpaste einstreichen. 1 EL Erdnussöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze 2 Min. pro Seite bräunen. Mit der Saté-Sauce servieren.

**Tipp:** Dazu passt ein frischer bunter Salat.

## Nährwerte pro Portion:

3151 kJ / 747 kcal, KH: 39 g, Fett: 60 g, EW: 14 g



[www.clasen-bio.de](http://www.clasen-bio.de)



**15 Min.**  
Zubereitungszeit  
Fertig in 25 Min.