

Asiatische Honig-Sesam-Spieße von Britta Plümke aus dem Deluxe Air Fryer

Marinade:

120 g Honig
30 g Tomatenmark
2 TL rote Currysauce
1 TL Ingwerpulver
50 g braunen Zucker
100 g helle Sojasoße
2 EL Sesamöl
1 TL Knoblauchpulver
40 g Sesam
3 TL Speisestärke

500 g Hähnchenbrust
250 g Hüftsteak
6 Scampi

Nudeln, Gemüse und Soße:

200 g Wasser
2 Paprikaschoten gelb + rot
200 g Brokkolisprossen
2 Frühlingszwiebeln
100 g TK-Erbsen
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
2 EL Sesamöl
200 g Gemüsefond
1 Limette
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
¼ TL Curry
200 g asiatische Nudeln

Zubereitung:

Hähnchenbrust, und Hüftsteak in Würfel schneiden und Scampis putzen + Schale entfernen und in die Nixe geben.

Für die Marinade alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 3, 10 Sekunden verrühren, anschließend 3 Minuten 40 Grad Stufe 1 erwärmen. Die Hälfte der Marinade über das Fleisch und die Scampi geben und 1 Stunde ziehen lassen.

Gemüse putzen. Möhren, Paprika und Lauch in der Mandoline zu Stiften verarbeiten. Einstellung 4 Julienne. Erbsen und Brokkoli auftauen. Mariniertes Fleisch und Scampi auf die Deluxe Air Fryer Spieße stecken und für 20 Minuten Röstiserie in den Air Fryer geben.

Gemüse in der Edelstahlpfanne anbraten und Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Für die Soße die Zwiebel, Chili und Knoblauch in den Mixtopf geben und 3 Sekunden auf Stufe 1 zerkleinern und nach unten schieben. 2 EL Öl zugeben und 2 Minuten bei 120 Grad Stufe 1 anrösten. 200 g Gemüsebrühe zugeben sowie Limettensaft, Gewürze und restliche Marinade. 5 Minuten bei 100 Grad Stufe 1 kochen lassen.

Nudeln, Gemüse und Spieße auf einer Platte anrichten und mit der heißen Soße übergießen.

Verwendete Produkte: Deluxe Air Fryer, Deluxe Air Fryer Spieße, Edelstahl-Antihäftsauzeuse, Gemüsefix Mandoline Nixe, Mini Packs an!



Sevi
bäckt und köchelt

Severine Schmid
Weidenstraße 8
74182 Obersulm

pampered chef
SELBSTSTÄNDIGE DIREKTORIN