

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

KARIBISCHE SPAGHETTI MIT POULETSPIESSLI

Zutaten:

4-6 Stk. Pouletspiessli (mit Mini-Pouletfilets am Spiess auffädeln)
 3 EL Sojasauce
 etwas Chili, Kakaopulver, Paprikapulver

Zutaten:

300 g Spaghetti oder Spaghettini
 1 Stk. Rote Zwiebel
 ½ Stück Thai Chili
 30 g Frischer Ingwer
 1 EL Piment oder Paprika Scharf
 1 EL Paprikapulver
 2 EL Brauner Zucker
 2 EL Brauner Rum
 2 Stück Limetten
 1 Stück Baby-Ananas (oder ½ Ananas, ca. 250g)
 2 Bund Frühlingszwiebeln, geschnitten (inkl. Grün)
 1-2 Stk. Paprika/Peperoni, z.B. Gelb, Orange oder Rot (gemischt)
 50 g Kokosnuss frisch (z.B. erhältlich in Migros, Coop, Globus)
 8-12 Stk. Pfefferminzblätter
 etwas Salz, Pfeffer
 4-8 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG:

Die Mini-Pouletfilets auf einen eingeweichten Bambus-Spiess aufspießen und mit Sojasauce und Gewürzen marinieren. Die Pouletspiessli braten und warmstellen.

Für die Spaghetti – die Zwiebel putzen und grob würfeln. Chilischote entkernen und fein schneiden. Ingwer schälen und klein würfeln oder raffeln. Alles mit den Gewürzen vermischen und im Mixer zu einer feinen Paste vermischen. Schale beider Limetten abreiben und den Saft auspressen. Die Limettenschale und Saft zur Paste geben.

Ananas und Peperoni waschen und in ca. 1cm grosse Stücke würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 1 cm Ringe schneiden. Kokosnussfleisch fein reiben (alternativ Kokosflocken verwenden). Minze fein schneiden. In Olivenöl einige Minuten anbraten evtl. mit etwas Wein und der Gewürzpaste vermischen.

Spaghetti nach Packungsanweisung kochen, abgiessen und abtropfen lassen. Mit der Gemüse-Obst-Mischung vermischen und die Pfefferminze dazugeben. Abschmecken. Mit Pouletspiessli, Kokosnuss und einigen Pfefferminzblättchen bestreut servieren.