

Yakitori-Spieße



Zutaten für fünf Spieße:

300 g Hähnchenbrustfilet

Zitronensaft

2 EL neutrales Öl

Sauce:

100 ml Sojasauce

200 ml Mirin (süßer Reiswein)

100 ml Sake (Reiswein)

1 EL Zucker

1 getrocknete Chilischote

1 EL neutrales Öl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alternative Sauce:

Teriyaki-Sauce (Statt der selbst gemachten Sauce kann man die Spieße auch mit fertiger Teriyaki-Sauce bepinseln).

1. Holzspieße in Zitronensaft einweichen.

2. Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Salzen und pfeffern.

3. Hähnchenwürfel auf die Spieße stecken.

4. Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker und Chilischote aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Schote herausnehmen. Abkühlen lassen

5. Spieße 15 Minuten in der Sauce marinieren, dann abtropfen lassen und in einer Grillpfanne auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten in neutralem Öl braten.

6. Nochmals mit der Sauce bepinseln. Restliche Sauce dazu reichen.

Hinweise:

Dazu passt z.B. grüner Spargel, wie abgebildet.

Beim grünen Spargel die Enden großzügig abschneiden, abwaschen und für ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezeptanregung aus Zeitschrift "Für Sie", Heft 14/2000, Seite 159
Anpassung und Foto: Walter Stand 12.06.2024