

Poulet Yakitori mit süß-scharfer Chilisauce,
gegrillter Ananas,
Sesamreis und Krautsalat



Nährwert / Portionen 599 kcal

Zubereitung

Zutaten Pouletspiesse

500 g Pouletbrust oder
Pouletschenkel
2 EL Sake
1 EL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
Pflanzenöl
Salz

2 EL Chilisauce Siracha
4 EL Ketchup
1 TL Honig
1 TL Sojasauce
½ TL Ingwer, fein gerieben

Zubereitung Pouletspiesse

Das Pouletfleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden und auf Holzstäbchen spießen. Für die Marinade alle Zutaten gut vermengen, anschliessend die Pouletspiesse darin für mindestens 3 Stunden marinieren.
Für die Chilisauce alle Zutaten mischen und beiseitestellen. Die Poulet Yakitori-Spiesse in einer Grill- oder Bratpfanne anbraten. Mit der Chilisauce bestreichen und bei Bedarf im Ofen durchziehen lassen.

Zutaten Grillierte Ananas

1 Ananas, geschält,
in ca. 1 cm dicken Scheiben

Zubereitung Grillierte Ananas

Die Ananas bei mittelstarker Hitze beidseitig je ca. 2 Min. anbraten.

Zutaten Jasminreis

240 g Jasminreis
360 ml Wasser
1 TL Sesamöl
1 TL schwarzer Sesam

Zubereitung Jasminreis

Den Jasminreis im Wasser kochen, bis der Reis gar ist. Mit Sesamöl und geröstetem Sesam verfeinern.

Zutaten Krautsalat

1 kleiner Spitzkohl
½ Rotkabis
1 Karotte
1 EL Ingwer, fein gerieben
2 EL Reisessig
1 EL Honig
1 EL Öl
1 Prise Salz

Zubereitung Krautsalat

Das Gemüse für den Krautsalat in feine Streifen schneiden und mit Ingwer, Reisessig, Honig, Öl und Salz abschmecken.