

Polet 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

Zutaten Grillierte Ananas

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

Zutaten Jasminreis

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

Zutaten Krautsalat

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

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.

Zubereitung Grillierte Ananas

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

Zubereitung Jasminreis

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

Zubereitung Krautsalat

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