KIKKOMAN

Hühnerfleisch und Lauchzwiebel am Spieß gegrillt

Gesamtzeit **20 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
501 kJ / 119 kcal

Fett: **4,6 g** Eiweiß: **11,6 g**
Kohlenhydrate: **7,4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Hühnerfleisch ohne Knochen (z.B. von der Keule oder Brust)
1	Frühlingszwiebel
6 EL	Kikkoman Yakitori Sauce - Würzsauce auf Basis natürlich gebrauter Sojasauce
Oder	
4 EL	Kikkoman Sauce für Reis - süß

Oder Sauce für die Hühner-Lauchzwiebel-Spieße:

2 EL	brauner Zucker
2,5 EL	Mineralwasser
2,5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0,5 EL	Pflanzenöl
0,5 TL	Shichimi (oder Chili)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Hühnerfleisch in ca. 15 g Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Schritt 2

In der Reihenfolge Hühnerfleisch → Frühlingszwiebel → Hühnerfleisch → Frühlingszwiebel → Hühnerfleisch auf Spieße stecken (dabei soll die Hühnerhaut oben liegen).

Schritt 3

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten ca. 3 Minuten braten (mit Deckel). Die Spieße wenden und weiter ca. 1 Minute braten. Die Spieße auf einen Teller legen und warm halten.

Schritt 4

Das in der Pfanne verbliebene Öl abgießen. Die Yakitori-Sauce (oder Kikkoman Sauce für Reis) zugießen und erwärmen. Die Spieße wieder in der Pfanne geben und schütteln, damit Spieße vollständig mit der Sauce bedeckt sind.

Schritt 5

Die Spieße auf einen Teller legen, mit Shichimi (oder Chili) bestreuen und servieren.

Schritt 6

Bei der Zubereitung ohne Kikkoman Yakitori-Sauce (oder Kikkoman Sauce für Reis):

Bis zum Braten ist die Zubereitung der Spieße identisch. Das in der Pfanne verbliebene Öl abgießen. Den braunen Zucker und das Mineralwasser dazugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sojasauce zugeben und aufkochen, bis die Sauce leicht dickflüssig ist.
Die Spieße wieder in die Pfanne geben und schwenken, damit die Spieße vollständig mit der Sauce bedeckt sind.
Die Spieße auf einen Teller legen, mit Shichimi (oder Chili) bestreuen und servieren.