

Hühnerspieß auf Mango-Krautsalat

Gesamtzeit **40 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):

2198 kJ / 525 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Krautsalat:

1	kleiner Kopf Weißkraut
1 TL	Salz
1	Mango
3 EL	Reisessig
3 EL	Orangensaft
1 EL	Honig
3 EL	Rapsöl

Für den Hühnerspieß:

650 g	Hühnerbrustfilet
0,5	rote Chilischote
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
1 Prise	Zucker
0,5 EL	Speisestärke (glutenfrei)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Das Weißkraut putzen, die äußeren Blätter und den harten Strunk entfernen. Weißkraut fein hobeln. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Aus dem Reisessig, Orangensaft, Honig und Rapsöl eine Vinaigrette mischen. Mit dem Weißkraut mischen, dann die Mangostreifen unterheben. Beiseite stellen.

Schritt 2

Das Hühnerbrustfilet in gleich große Würfel (ca. 3 x 3 cm) schneiden und auf Holzspieße stecken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Mit der Kikkoman natürlich gebrauten Tamari glutenfreien Sojasauce, dem Zucker und der Speisestärke mischen. Die Hühnerspieße in eine Auflaufform legen, mit der Marinade übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Schritt 3

Den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze (200°C Umluft) vorheizen. Die Hühnerspieße darin ca. 15 – 20 Minuten grillen.

Schritt 4

Den Krautsalat auf Teller geben und die Hühnerspieße darauf verteilen.