



Saftige Hähnchenspieße mit Teriyaki-Marinade



Rezeptinfo

Zutaten für 6 Spieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

pro Portion: 1096 kJ, 262 kcal, 20 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 13 g Fett, 73 mg Cholesterin, 2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

Zubereitung

Hast du schon mal japanische Yakitori probiert? Yakitori heißt übersetzt Grillhähnchen und besteht traditionell aus Hühnchenfleisch. Für die Hähnchenspieße werden Hähnchen und frische Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke geschnitten und auf einen Spieß geschoben. Eine selbstgemachte Teriyaki-Marinade darf für eine leckere Würze natürlich nicht fehlen. Die Kombination aus dem saftigen Hühnchen mit der würzigen Marinade ist einfach unglaublich lecker und dazu echt einfach zubereitet! Probieren das Rezept für unsere japanischen Yakitori doch direkt einmal aus! So einfach geht's:

Step 1:

Als erstes tust du alle Zutaten für die Soße in einen Topf und bringst sie zum Kochen. Die Soße für ca. 30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis mindestens die Hälfte der Flüssigkeit verkocht ist und sie eine dicke Konsistenz hat.

Step 2:

Den Ofen auf 250°C Grillfunktion vorheizen.

Step 3:

Währenddessen kannst du das Hähnchen und die Frühlingszwiebeln in mundgerechte Stücke schneiden. Nun die Stücke abwechselnd auf einen Schaschlikspieß schieben und leicht salzen. Die Frühlingszwiebeln sollten dabei waagrecht die Hähnchenteile trennen, damit sie nicht zusammenkleben.

Step 4:

Als nächstes legst du ein Backblech mit Alufolie aus und platzierst einen Rost darauf. Die einzelnen Streben mit etwas Öl einpinseln, damit sich die Spieße später besser lösen. Nun schiebst du alles in den Ofen und lässt den Rost heiß werden. Jetzt platzierst du die Spieße auf dem Rost und grillst sie für 7 Minuten. Dann alle Spieße mit Soße bestreichen und weitere 5-8 Minuten grillen bis die Soße karamellisiert.

Step 5:

Vor dem Servieren nochmals mit Soße bestreichen.

Zutaten:

Für die Spieße:

600 g	Hähnchenschenkel entbeint
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Prise	Salz
	Öl

Für die Soße:

150 ml	Sojasoße
3 EL	brauner Zucker
150 ml	Mirin
80 ml	Wasser
3 EL	Reisessig