



## RS Japanische Hähnchenspieße

& Gurke mit Meerrettich-Lachs-Garnitur



ca. 30min



4 Portionen

Was gibt es Schöneres, als alle Augen begehrllich auf sich gerichtet zu haben? Für unsere exquisiten Spießchen lautet die klare Antwort: Nichts! Das feine Hähnchenschenkelfleisch in süß-würziger Teriyakiglasur ist es gewohnt, im kulinarischen Mittelpunkt zu stehen. Nur ungern lässt es sich von der knackig-frischen Gurke mit Die \_\_Gurken-Räucherlachs-Krönchen die Show stehen. Darum: Ein Hoch auf unsere Low-Carb-Gaumenfreu(n)de!



## Was du von uns bekommst

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 3 Lauchzwiebeln
- 100ml Teriyakisauce <sup>2,4</sup>
- 1 Pck. Sesam <sup>3</sup>
- 2 Gurken
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 200g ASC-Räucherlachs <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 12 Schaschlikspieße
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Das saftige Hähnchenschenkelfleisch ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

### Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 38.4g,  
Kohlenhydrate 14.0g, Eiweiß 40.7g



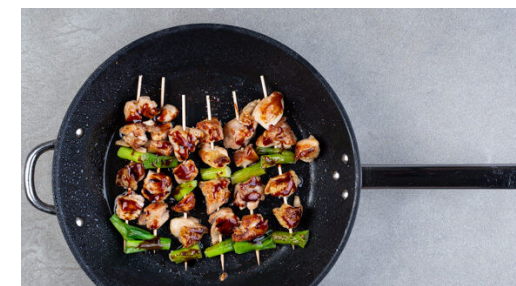
### 1. Zutaten vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in ca. 3cm breite Stücke schneiden, **2 grüne Stücke** beiseitelegen.



### 2. Spieße zubereiten

**2 Fleischstücke** gefolgt von **1 Lauchzwiebelstück** auf einen Schaschlikspieß ziehen. So fortfahren, bis **12 Spieße** gleichmäßig bestückt sind. Die **Spieße** in zwei großen Pfannen oder Grillpfannen mit je 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis eine goldbraune Kruste entsteht.



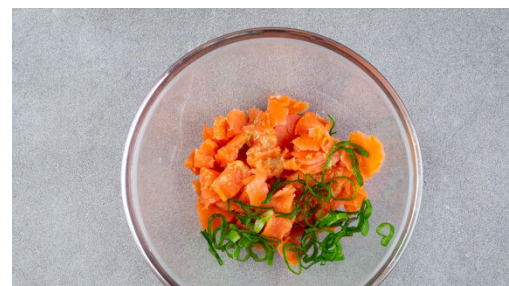
### 3. Fleisch braten

Die **Spieße** gleichmäßig mit der **Teriyakisauce** bestreichen und bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. gar braten, dabei regelmäßig wenden und immer wieder mit der **Sauce** bestreichen. Die Hitze reduzieren, wenn das **Fleisch** zu dunkel wird. Die **Spieße** auf Teller verteilen und mit der **1/2 des Sesams** bestreuen.



### 4. Gemüse schneiden

Die **Gurken** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die aufbewahrten **grünen Lauchzwiebelstücke** in feine Ringe schneiden.



### 5. Lachs verfeinern

Den **Meerrettichs** schälen, fein reiben und mit 2EL hellem Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Lachs** in kleine Stückchen schneiden und mit den **Lauchzwiebelringen** und dem **Meerrettich** vermengen.



### 6. Anrichten und servieren

Die **Gurkenscheiben** mit dem **Lachs** belegen, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Sesam** garnieren. Mit den **Hähnchenspießen** servieren.