



RS Japanische Hähnchenspieße

& Gurke mit Meerrettich-Lachs-Garnitur



ca. 30min



2 Portionen

Was gibt es Schöneres, als alle Augen begehrlich auf sich gerichtet zu haben? Für unsere exquisiten Spießchen lautet die klare Antwort: Nichts! Das feine Hähnchenschenkfleisch 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 stehlen. Darum: Ein Hoch auf unsere Low-Carb-Gaumenfreu(n)de!

Was du von uns bekommst

- 3 Hähnchenschenkfilets
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Teriyakisauce ^{2,4}
- 1 Pck. Sesam ³
- 1 Gurke
- 1 Stück Meerrettichwurzel
- 100g ASC-Räucherlachs ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 6 Schaschlikspieße
- Sparschäl器
- Küchenreibe
- Küchenpinsel

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

Kochtipp

Das saftige Hähnchenschenkfleisch ist dunkler und etwas fettricher 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 570kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 14.6g, Eiweiß 41.5g



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.



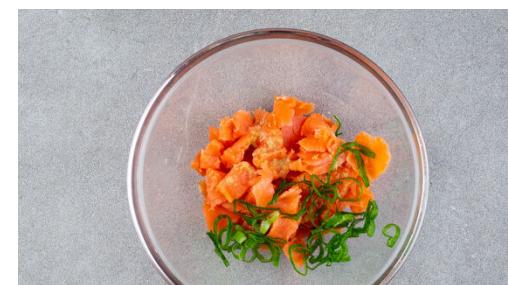
4. Gemüse schneiden

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



2. Spieße zubereiten

2 Fleischstücke gefolgt von **1 Lauchzwiebelstück** auf einen Schaschlikspieß ziehen. So fortfahren, bis **6 Spieße** gleichmäßig bestückt sind. Die **Spieße** in einer großen Pfanne oder Grillpfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis eine goldbraune Kruste entsteht.



5. Lachs verfeinern

Die **½ des Meerrettichs oder mehr** schälen, fein reiben und mit 1EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Lachs** in kleine Stückchen schneiden und mit den **Lauchzwiebelringen** und dem **Meerrettich** vermengen.



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 **½ des Sesams** bestreuen.



6. Anrichten und servieren

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