



Special: Japanische Hähnchenspieße

& Gurke mit Wasabi-Lachs-Garnitur



ca. 30min



2 Personen

Was gibt es Schöneres, als alle Augen begehrlich 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 Wasabi-Räucherlachs-Krönchen die Show stehlen. Darum: Ein Hoch auf unsere Low-Carb-Gaumenfreu(n)de!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Wasabipaste
- 1 Packung Räucherlachsschnetzel ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- 6 Schaschlikspieße
- Küchenpinsel

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

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 561kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 50.0g



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 **2 grünen Lauchzwiebelstücke** in feine Ringe schneiden.



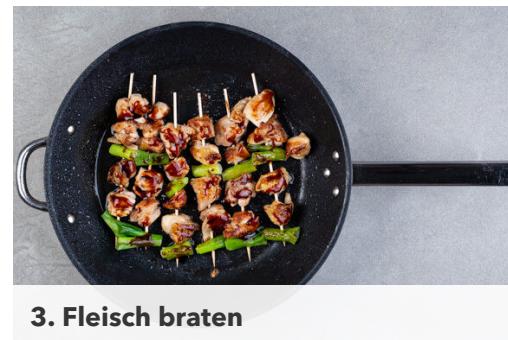
2. Spieße zubereiten

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 **Wasabipaste** mit 1EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann mit den **Lachsschnetzen** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. **Tipp:** Die **Lachsschnetzel** ggf. etwas zerupfen.



3. Fleisch braten

Die **Spieße** gleichmäßig mit der **Teriyakisauce** bestreichen und bei mittlerer Hitze 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.



6. Anrichten und servieren

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