



## Special: Japanische Hähnchenspieße

& Gurke mit Wasabi-Lachs-Garnitur



ca. 30min



3-4 Personen

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 Wasabi-Räucherlachs-Krönchen die Show stehlen. Darum: Ein Hoch auf unsere Low-Carb-Gaumenfreu(n)de!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 3 Lauchzwiebeln
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 1 Gurke
- 1 Päckchen Wasabipaste
- 2 Packungen Räucherlachs schnitzel <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- 12 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 523kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 14.7g, Eiweiß 48.8g



### 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.



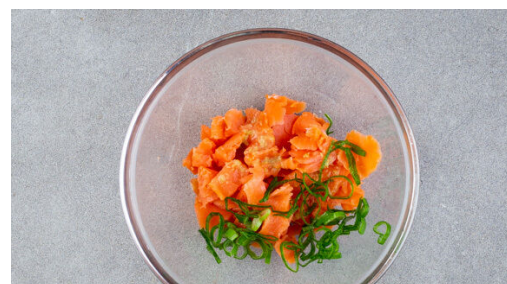
### 3. Fleisch braten

Die **Spieße** gleichmäßig mit der **Teriyakisauce** bestreichen und bei mittlerer Hitze 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 **Gurke** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **2 grünen Lauchzwiebelstücke** in feine Ringe schneiden.



### 5. Lachs verfeinern

Die **Wasabipaste** mit 1-2EL (hellem) Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann mit den **Lachsschnitzeln** und den **Lauchzwiebeln** vermengen. **Tipp:** Die **Lachsschnitzel** ggf. etwas zerzupfen.



### 6. Anrichten und servieren

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