

Honig-Teriyaki-Hähnchen-Spieße, Ofen-Paprika, Reis

Für zwei Personen

Für die Hähnchenspieße:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
150 ml Geflügelfond	140 ml naturtrüber Apfelsaft	40 ml Sojasauce
1 TL Lindenblütenhonig	1 EL neutrales Öl	

Für die Ofenpaprika:

4 rote Spitzpaprika	3 Frühlingszwiebeln	1 EL neutrales Öl
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

150 g Jasminreis	1 Frühlingszwiebel	1 rote, mittelscharfe Chilischote
1 Limette	150 ml Kokosmilch	

Für die Garnitur:

1 EL Schwarze Sesamsaat	1 EL Weiße Sesamsaat
-------------------------	----------------------

Für die Hähnchenspieße:

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. Honig in eine kleine Schüssel geben und mit Sojasauce verrühren. Knoblauch abziehen, reiben und mit in die Schüssel geben.

Ingwer schälen, reiben und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren und ca. 2 Esslöffel der Marinade in eine große Schüssel geben. Das geschnittene Fleisch hineingeben, marinieren.

Öl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Hähnchenfleisch locker auf Holzspieße stecken, in die Pfanne geben und von jeder Seite 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und im Backofen warmhalten.

Bratensatz in der Pfanne mit Fond und Apfelsaft ablöschen. Die zuvor hergestellte Teriyaki-Marinade hinzufügen und einkochen lassen. Kurz vor dem Servieren die Spieße in der Sauce glasieren. Ebenfalls Sauce auf dem Teller anrichten.

Für die Ofenpaprika:

Spitzpaprika waschen, trockentupfen und in 1 cm große Ringe schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und das Weiße der Frühlingszwiebeln in große, schräge Stücke schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Paprika und Frühlingszwiebeln in eine Schale geben, Öl hinzugeben, dann mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen. Das Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 12 Minuten garen.

Für den Reis:

Reis waschen. 150 ml Wasser mit Kokosmilch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Frühlingszwiebel putzen und das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. In den Topf zum Wasser Kokosmilch-Gemisch geben. Chilischote waschen, trockentupfen und klein hacken. In den Topf zur Flüssigkeit geben. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und ebenfalls in den Topf geben.

Die Flüssigkeit im Topf salzen, dann den Reis hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Den Herd ausstellen und den Reis bis zum Servieren ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Schwarzen und weißen Sesam in einer Pfanne anrösten und als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Evelyn Bass am 08. März 2021