

Yakitori-Hähnchen-Spieße mit asiatischem Gemüse

Für 4 Personen

Für die Yakitori-Spieße:

1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (5 mm)
1 Stiel Zitronengras	250 ml Hühnerbrühe	250 ml Sojasauce
25 ml Austernsauce	125 ml Mirin	175 g Zucker
2 EL Honig	1 TL Korianderkörner	2 Kapseln Kardamon (grün)
1 Streifen Zitronenschale	500 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Rapsöl

Für den Chili-Dip:

1 TL schwarzer Sesam	1 Tl weißer Sesam	2 Stiele Koriander
80 ml Sweet Chili-Sauce		

Für das Asia-Gemüse:

1 EL Cashewkerne	300 g Möhren	2 Stiele Staudensellerie
je 1/2 gelbe und rote Paprika	1 Mango	2 EL Sojasprossen
Saft von 1 Limette	2 EL Geflügelbrühe	1 TL Honig
1 TL Sesamöl	1 EL Pflaumensauce	1/2 TL Austernsauce

Für die Yakitori-Spieße Frühlingszwiebel putzen und waschen. Von der Frühlingszwiebeln den weißen Teil abschneiden und beiseite stellen. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch leicht zerdrücken, Ingwer grob hacken. Vom Zitronengras, die äußeren Blätter entfernen. Den Zitronengrasstiel in Stück schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Brühe, Sojasauce, Austernsauce, Mirin, Zucker, Honig, Koriander, zerdrückte Kardamomkapseln und Zitronenschale in einem Topf, bei mittlerer Hitze 6–10 Minuten dickflüssig einkochen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Marinade lauwarm abkühlen lassen. Das Fleisch abspülen, trockenreiben und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Fleisch auf Holzspieße stecken und etwa 2 Stunden in der Sauce marinieren. Abdecken und kalt stellen. Für die Sauce die schwarzen und hellen Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Korianderblättchen abspülen, trockenschütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen. Die Blättchen fein schneiden. Sesam, Koriander und Sweet-Chili Chicken Sauce verrühren und kalt stellen. In der Zwischenzeit für das Asia-Gemüse Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen. Möhren, Sellerie, Paprika, Mango und Sprossen, putzen bzw. schälen und waschen. Alles, bis auf die Sprossen, in sehr feine Streifen schneiden. Cashewkerne grob hacken. Alle vorbereiteten Zutaten und Sprossen in eine Schüssel geben. Limettensaft, Brühe, Honig, Sesamöl, Pflaumen- und Austernsauce zu einer Marinade verrühren. Marinade über das Gemüse geben und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach 2 Stunden, Spieße aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und von allen Seiten ca. 3 Minuten knusprig braten. Spieße mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Karlheinz Hauser am 21. Oktober 2013