

Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit Kohlrabi-Grapefruit-Salat

Für 2 Personen:

4 Schaschlickspieße	300 g Hähnchenbrust	1 Zwiebel,
1-2 TL Gewürzmix	2 EL Bratöl	1 Kohlrabi
2 Grapefruits	1 Zitrone	1/2 Bund Koriander
2 EL Würzöl Mango-Chili	1 Msp. Gewürzsalz	1 Msp. Pfeffermix
1 Msp. Currymix	100 ml Teriyaki-Chilisauce	2 EL Pinienkerne

Die Spieße in Öl einlegen.

Die Hähnchenbrust in Würfel schneiden.

Die Zwiebel in größere Blätter schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Hähnchenwürfel und Zwiebelstücke im Wechsel auf die Schaschlickspieße spießen. Anschließend die Spieße von allen Seiten mit Gewürzmix würzen und dann in heißem Bratöl für ca. 6 Minuten unter Wenden von allen Seiten anbraten.

Währenddessen Kohlrabi schälen und anschließend in feine Scheiben hobeln. Die Scheiben in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen und anschließend filetieren, zu den Kohlrabischeiben in die Schüssel geben. Den Saft aus den Resten der Grapefruits darüber auspressen. Zitronensaft ebenfalls dazugeben. Die Blätter vom Koriander zupfen und zum Kohlrabi-Grapefruit-Mix geben. Mango-Chili-Öl darüber verteilen und mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Currymix würzen. Alles vermengen.

Die Hähnchenspieße mit Teriyaki-Chilisauce ablöschen und für ca. 1 Minute unter Schwenken darin glasieren lassen.

Die Hähnchenspieße auf Tellern anrichten und den Kohlrabi-Grapefruit-Salat in einer separaten Schale dazu reichen. Zum Abschluss etwas Salatmarinade und Gewürzmix über die Hähnchenspieße geben und die Pinienkerne auf dem Kohlrabi-Grapefruit-Salat verteilen.

Steffen Henssler am 26. März 2022