



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Japanischer Spargelsalat

Thunfisch auf Wasabi-Kartoffelstock

Yakitori (Poulet-Gemüsespiesschen)

Ananas-Mango-Spiesschen

Zutaten:

Zubereitung:

Yakitori (Poulet-Gemüsespiesschen)

500 g	Pouletbrust
2 Stk.	grüne Peperoni
200 g	Frühlingszwiebeln
150 g	frische Shiitake Pilze oder braune Champignons
1 Stk.	Karotte
4 EL	Teriyaki-Marinade
	Holzspiesschen ca. 25 cm lang
1 dl	süsse Sojasauce
1 dl	Sake

Fleisch und Peperoni in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Weisse Teile der Zwiebeln halbieren oder vierteln, grüne Teile in dünne Ringe schneiden und für die Dekoration verwenden. Stiele der Pilze entfernen. Hüte kreuzweise einschneiden. Karotte mit dem Sparschäler längs in dünne Locken schneiden. Alles mit Teriyaki-Marinade mischen und zugedeckt 1 Std. kühl stellen. Holzspiesschen 1 Std. in Wasser einlegen.

Karottenzungen um die Pouletstücke wickeln. Abwechselnd mit Peperoni, Zwiebeln und Pilzen auf die Holzspiesse stecken. Spiesschen unter der Grillschlange des Backofens 10 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Dabei ab und zu wenden und mit Teriyaki-Marinade bepinseln. Dazu servieren wir Reis.

Sojasauce und Sake zu einer Sauce vermischen. Beim Anrichten Sauce und Zwiebelgrün zum Garnieren verwenden.

Yakitori:

Yakitori werden in Japan in vielen Varianten an der Strasse angeboten und als Snack gegessen.

Teriyaki-Marinade:

Teriyaki-Marinade ist eine Mischung aus dunkler Sojasauce, Sake, Zucker und Gewürzen.