



## Puten-Yakitori Spieße

mit Sesamgemüse und Teryakisauce



30-40min



2 Personen

Auf nach Japan! Das Land der aufgehenden Sonne hat kulinarisch einiges zu bieten: Sushi, Ramen und unwiderstehliche Fleischgerichte! Yakitori sind Fleisch- und Fischarten, die auf Spieße (kushi) aufgespießt und gebraten oder gegrillt werden. Traditionell wird das Fleisch in einer würzigen Sauce mariniert - so auch in unserem Gericht. Wir servieren die zarten Putenspieße mit Gemüse und Teriyaki...

## Was du von uns bekommst

- Putenbrust
- Holzspieß
- Teriyaki Sauce <sup>1,6</sup>
- Knoblauchzehe
- Sesam <sup>11</sup>
- Sesamöl <sup>6,11</sup>
- Basmati Reis
- Reissessig
- Karotte
- Zucchini
- Jungzwiebel
- Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 791.0kcal, Fett 25.3g, Eiweiß 44.2g, Kohlenhydrate 91.7g



### 1. Fleisch vorbereiten

**Putenfleisch** in 1cm dicke Würfel schneiden, dann mit **Sojasauce**, 1 Prise Zucker und 1TL **Sesamöl** vermischen und ziehen lassen.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** schälen und in sehr dünne, schräge Scheiben schneiden. Die **Zucchinienden** abschneiden, dann längs halbieren und die Hälften ebenfalls in sehr dünne, schräge Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Jungzwiebel** putzen und in dünne Ringe schneiden.



### 3. Reis kochen

400ml heißes Wasser mit 1/2TL Salz in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** bei niedrigster Hitze zugedeckt ca. 10-12Min. bissfest kochen, bis das Wasser komplett aufgesogen ist. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze, zugedeckt ziehen lassen.



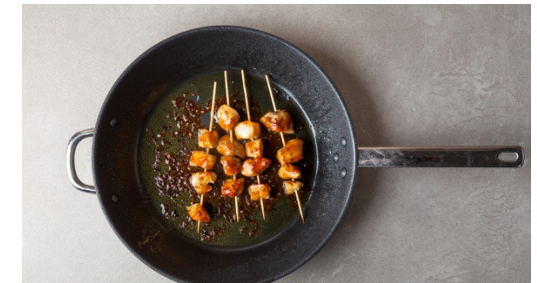
### 4. Gemüse braten

Große Pfanne mit übrigem **Sesamöl** auf hohe Stufe erhitzen. **Karotten** und **Knoblauch** darin mit 1 Prise Salz 3-4Min. anbraten. Dann **Zucchini** und **Sesam** mit 1 Prise Salz dazugeben und 1-2Min. weiter braten. Mit 1EL **Reissessig**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** sollte bissfest sein, wer es weicher mag, gibt 2EL Wasser zu und gart es 2-3Min. länger.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** auf die **Holzspieße** ziehen. Die mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. Die **Spieße** von allen Seiten ca. 4-5Min. scharf anbraten.



### 6. Fertigstellen

Den **Reis** mit übrigem **Reissessig** vermengen, dann mit dem **Gemüse** auf den Tellern anrichten. **Spieße** in der Pfanne mit **Teriyaki Sauce** ablöschen und sofort aus der Pfanne nehmen und auf den Tellern anrichten, den entstandenen **Bratensud** über das **Gemüse** träufeln. Alles mit **Jungzwiebeln** garnieren und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.