



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 ^{1,6}
- Knoblauchzehe
- Sesam ¹¹
- Sesamöl ^{6,11}
- Basmati Reis
- Reissessig
- Karotte
- Zucchini
- Jungzwiebel
- Sojasauce ^{1,6}

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.



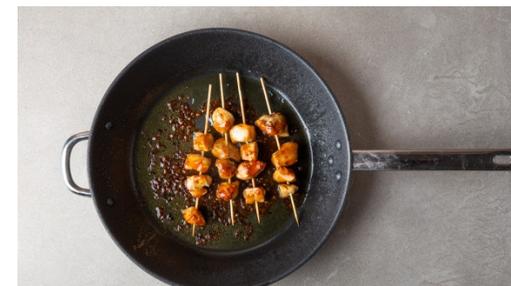
4. Gemüse braten

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.