

Yakitori

Hähnchenspieße Mit gebratenem Reis

Zutaten

für 4 Portionen

Yakitori-Spieße:

- 500g Hähnchenbrustfilets ohne Haut
- 150g Hähnchenleber, ohne Haut und Adern
- 2 dünne Stangen Lauch (120g), geputzt
- 8 Bambusspieße

Yakitori-Sauce:

- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Sake, 5g Zucker
- 100 ml Mirin (süßer Reiswein)
- ½ TL Shichimi (japanische Gewürzmischung, siehe TIPP)
- 1 TL Limettensaft

Reis:

- 200g Nishiki (japanischer Reis), Salz
- 150g Hähnchenbrustfilet ohne Haut
- 80g Lauch, 120g Möhren
- 140g rotes Paprikafruchtfleisch

Außerdem:

- 4 EL Öl, Shichimi-Gewürz, 4 Eier (M)
- Salz, Pfeffer, ½ TL Speisestärke
- Einige Korianderblättchen



Zubereitung

1.

Für die Spieße das Hähnchenfleisch erst längs in Streifen schneiden, dann diese einmal quer halbieren. Die Leber in 12 Stücke schneiden. Den Lauch gründlich waschen, in 12 Stücke (etwa 5 cm lang) schneiden und einmal längs halbieren. Auf jeden Spieß 2 Streifen Hähnchenfleisch, 1 Stück Hähnchenleber und 2 Stücke Lauch stecken.

2.

Für die Yakitori-Sauce sämtliche Zutaten in einem Topf aufkochen und 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln, dann abkühlen lassen. Die Spieße in eine flache Form legen, mit der kalten Yakitori-Sauce übergießen und 20 Minuten marinieren.

3.

Inzwischen den Reis in Salzwasser kochen, abgießen und abkühlen lassen. Das Hähnchenbrustfilet klein würfeln. Den Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in dünne, 2 cm lange Stifte schneiden. Das Paprikafruchtfleisch klein würfeln.

4.

Die Spieße aus der Marinade heben und abtropfen lassen. 2 EL Öl auf der Grillplatte erhitzen und die Spieße von jeder Seite 2 Minuten grillen, dann an den Rand schieben. Das restliche Öl erhitzen und das Hähnchenfleisch mit dem Lauch, den Möhren und dem Paprika darauf unter Wenden 3 bis 4 Minuten grillen, dann das Gericht mit Shichimi abrunden. Den Reis untermischen und 3 bis 4 Minuten mitbraten. 4 Mulden in den Reis drücken, jeweils ein Ei hineinschlagen, fest werden lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5.

Die übrige Yakitori-Marinade aufkochen und mit der kalt angerührten Stärke leicht binden. Die Spieße mit der Sauce beträufeln, mit dem gebratenen Reis und einem Ei anrichten und mit Koriandergrün bestreut servieren.

AIDA Chef-Tipp:

Das Shichimi-Gewürz lässt sich leicht selbst herstellen: Dafür 2 kleine getrocknete Chilischoten im Mörser mit je 1/2 TL Leinsamen, Mohn und getrockneter Orangenschale sowie 1 TL hellem Sesam, 1 TL AO-Nori (getrocknete Seetangflocken) und etwas Sansho (japanischer Pfeffer) fein zerreiben. Die fertige Würzmischung hält in einem Schraubdeckelglas mehrere Monate.