

BBQ-Hähnchen-Tortilla-Spiesse aus dem Airfryer

Gesamtzeit **30 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

3'360 kJ / 803 kcal

Fett: **50 g** Eiweiss: **44 g**

Kohlenhydrate: **58 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Tortilla-Spiesse:

300 g Hähnchenbrust, gehackt
70 g rote Paprika, gewürfelt
50 g rote Zwiebel, gewürfelt
1.5 EL Petersilie, gehackt
1 TL süsses geräuchertes Paprikapulver
2 TL Sriracha-Sauce
2 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz
1 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
3 Weizentortillas
4 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art

Krautsalat:

300 g Rotkohl
70 g Karotte
50 g Zwiebel
2 EL Mayonnaise
2 EL Milch
1 TL Honig
1 TL Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (300ml)
0.5 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1.5 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz

Senf-Sojasauce:

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Hähnchenbrust, gehackt - **70 g** rote Paprika, gewürfelt - **50 g** rote Zwiebel, gewürfelt - **1.5 EL** Petersilie, gehackt - **1 TL** süsses geräuchertes Paprikapulver - **2 TL** Sriracha-Sauce - **2 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack **3** Weizentortillas - **4 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art

Paprika, Zwiebel, Petersilie, Paprikapulver, Sriracha-Sauce, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig zum Hähnchen geben. Gut vermengen. Die abgerundeten Seiten der Tortillas abschneiden, sodass Quadrate entstehen. Eine Portion der Hähnchenmischung auf jede Tortilla geben, übereinanderstapeln und in 9 kleinere Quadrate schneiden. Auf Spiesse stecken und mit 2 EL Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art bestreichen. Bei 180 °C ca. 15 Minuten im Airfryer garen, dabei mehrmals wenden und mit der Sauce bestreichen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit noch einmal mit der restlichen Sauce bestreichen.

Schritt 2

300 g Rotkohl - **70 g** Karotte - **50 g** Zwiebel - **2 EL** Mayonnaise - **2 EL** Milch - **1 TL** Honig - **1 TL** Kikkoman Würzmittel für Sushi-Reis (300ml) **0.5 TL** frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz
 Kohl in feine Streifen schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel), Karotte reiben und Zwiebel

2 EL Mayonnaise
1 EL Honigsenf
1 TL Honig
2 TL Zitronensaft
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz

Ausserdem:

2 TL weisse Sesamkörner

fein würfeln. In einer grossen Schüssel
Mayonnaise, Milch, Honig, Kikkoman Würzmittel
für Sushi-Reis, Pfeffer und Kikkoman
salzreduzierte Sojasauce vermengen. Das Gemüse
hinzufügen und gut vermischen.

Schritt 3

2 EL Mayonnaise - **1 EL** Honigsenf - **1 TL** Honig - **2
TL** Zitronensaft - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute
Sojasauce mit weniger Salz - **2 TL** weisse
Sesamkörner

Mayonnaise, Honigsenf, Honig, Zitronensaft und
Kikkoman salzreduzierte Sojasauce in einer
Schüssel vermischen. Die Spiesse mit Sesam
bestreuen und zusammen mit dem Krautsalat und
der Senf-Sojasauce servieren.