

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

Kabissalat:

300 g Rotkabis
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 schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1.5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz

Senf-Sojasauce:

ZUBEREITUNG

Schritt 1

300 g Pouletbrust, gehackt - **70 g** rote Peperoni, gewürfelt - **50 g** rote Zwiebel, gewürfelt - **1.5 EL** Petersilie, gehackt - **1 TL** süsses geräuchertes Paprikapulver - **2 TL** Sriracha-Sauce - **2 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz **1 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack **3** Weizentortillas - **4 EL** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce nach koreanischer Art
Peperoni, Zwiebeln, Petersilie, Paprikapulver, Sriracha-Sauce, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig zum Poulet geben. Gut vermengen. Die abgerundeten Seiten der Tortillas abschneiden, sodass Quadrate entstehen. Eine Portion der Pouletmischung 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 Rotkabis - **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** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen - **1.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce mit weniger Salz
Kabis in feine Streifen schneiden (am besten mit einem Gemüsehobel), Karotten reiben und

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

Zwiebeln 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.