KIKKOMAN

# Pouletfleisch und Frühlingszwiebel am Spiess grilliert

Gesamtzeit **20 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
**501 kJ / 119 kcal**

Fett: **4.6 g** Eiweiss: **11.6 g**
Kohlenhydrate: **7.4 g**

## ZUTATEN

**4 Portion(en)**

| | |
|---|---|
| **200 g** | Pouletfleisch ohne Knochen (z.B. von der Keule oder Brust) |
| **1** | Frühlingszwiebel |
| **6 EL** | Kikkoman Yakitori Sauce - Würzsauce auf Basis natürlich gebrauter Sojasauce |

**Oder:**

| | |
|---|---|
| **4 EL** | Kikkoman Sauce für Reis |

**Oder Sauce für die Poulet-Frühlingszwiebel-Spiesse:**

| | |
|---|---|
| **2 EL** | brauner Zucker |
| **2.5 EL** | Mineralwasser |
| **2.5 EL** | Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce |
| **0.5 EL** | Pflanzenöl |
| **0.5 TL** | Shichimi (oder Chili) |

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

Pouletfleisch in ca. 15 g Stücke schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

**Schritt 2**

In der Reihenfolge Pouletfleisch → Frühlingszwiebel → Pouletfleisch → Frühlingszwiebel → Pouletfleisch auf Spiesse stecken (dabei soll die Poulethaut oben liegen).

**Schritt 3**

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spiesse bei mittlerer Hitze mit der Hautseite nach unten ca. 3 Minuten braten (mit Deckel). Die Spiesse wenden und weiter ca. 1 Minute braten. Die Spiesse auf einen Teller legen und warm halten.

**Schritt 4**

Das in der Pfanne verbliebene Öl abgiessen. Die Yakitori-Sauce (oder Kikkoman Sauce für Reis) zugiessen und erwärmen. Die Spiesse wieder in der Pfanne geben und schütteln, damit Spiesse vollständig mit der Sauce bedeckt sind.

**Schritt 5**

Die Spiesse auf einen Teller legen, mit Shichimi (oder Chili) bestreuen und servieren.

## Schritt 6

Bei der Zubereitung ohne Kikkoman Yakitori-Sauce (oder Kikkoman Sauce für Reis):

Bis zum Braten ist die Zubereitung der Spiesse identisch. Das in der Pfanne verbliebene Öl abgiessen. Den braunen Zucker und das Mineralwasser dazugeben und köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sojasauce zugeben und aufkochen, bis die Sauce leicht dickflüssig ist.
Die Spiesse wieder in der Pfanne geben und schütteln, damit die Spiesse vollständig mit der Sauce bedeckt sind.
Die Spiesse auf einen Teller legen, mit Shichimi (oder Chili) bestreuen und servieren.