KIKKOMAN

Pouletspiess auf Mango-Krautsalat

Gesamtzeit **40 Min.**

Nährwertangaben (pro Portion):
2198 kJ / 525 kcal

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Krautsalat:

1	kleiner Weisskohl
1 TL	Salz
1	Mango
3 EL	Reisessig
3 EL	Orangensaft
1 EL	Honig
3 EL	Rapsöl

Für den Pouletspiess:

650 g	Pouletbrüstchen
0.5	rote Chilischote
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce ohne Weizenzusatz
1 Prise	Zucker
0.5 EL	Speisestärke (glutenfrei)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Weisskohl putzen, die äusseren Blätter und den harten Strunk entfernen. Weisskohl fein hobeln. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Aus dem Reisessig, Orangensaft, Honig und Rapsöl eine Vinaigrette mischen. Mit dem Weisskohl mischen, dann die Mangostreifen unterheben. Beiseite stellen.

Schritt 2

Das Pouletbrüstchen in gleich grosse Würfel (ca. 3 x 3 cm) schneiden und auf Holzspiesse stecken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Mit der natürlich gebrauten Tamari glutenfreien Sojasauce, dem Zucker und der Speisestärke mischen. Die Pouletspiesse in eine Auflaufform legen, mit der Marinade übergiessen und 30 Minuten ziehen lassen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Schritt 3

Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze, 200°C Umluft) vorheizen. Die Pouletspiesse darin ca. 15 – 20 Minuten grillieren.

Schritt 4

Den Krautsalat auf Teller geben und die Pouletspiesse darauf verteilen.