

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

POULETSPIESSLI KOREAN STYLE – SESAM GURKEN

Zutaten:

Je 3-4 Stück	Pouletspiessli (am besten Mini Pouletfilets verwenden und wellenartig auffädeln)
2-3 EL	Sesamsamen (weiss)
10 EL	Sojasauce
2 EL	Honig
etwas	frischer Ingwer
1-2 Stück	Knoblauchzehen, gepresst
etwas	Salz
1-2 Stück	Thai Chili, entkernt und fein geschnitten

Zutaten:

1/2 dl	Reis- oder Apfelessig
50g	Zucker
1-2 Stk.	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 Stk.	Chilis, entkernt und fein gehackt
½ TL	Salz
1 Stück	Salatgurke, entkernt und in feine Scheiben oder Würfel geschnitten
1/2 EL	Sesam-Samen Schwarz
1/2 EL	Sesam-Samen Weiss, geröstet

ZUBEREITUNG:

Für den Gurkendip – Essig und Zucker 5 Minuten köcheln lassen bis ein Sirup entsteht. Den Sirup in eine Schüssel geben und den Knoblauch, Chili und Salz begeben. Nach einigen Minuten die fein geschnittenen Gurken und Sesam Samen einrühren und min. 15-30 Min. bei Zimmertemperatur ziehen lassen.

Für Pouletspiessli – die Pouletfilets auffädeln und marinieren. Bei 180° im Backofen ca. 11-12 Minuten fertigaren.

Die Pouletspiessli (wer mag, kann auch Entrecote auffädeln) und mit den Gurken servieren.