

Süß-Saure Hühnerspieße mit Gemüse Couscous und Wasabi-Mayonnaise

Für 4 -6 Portionen – einfach – Zubereitungszeit inkl. Ruhezeit ca. 2,5 Std.

Zutaten Hühnerspieße:

500g Bio-Hühnerbrust
6 EL Sojasauce
6 EL Honig oder Zucker
6 EL Weißwein
2 EL Bio-Olivenöl (z. B. Fa. Fandler)
2 Knoblauchzehen
1 TL Ras el-Hanout Gewürz
(oder Garam-Masala)
1 Prise Ingwer
Salz, Pfeffer
Holzspieße



Zubereitung Hühnerspieße:

- Hühnerbrust waschen und gut trockentupfen
- Das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden
- Honig, bzw. Zucker mit Weißwein, Knoblauch, und Olivenöl vermischen
- Die Gewürze dazugeben und das Fleisch in dieser Marinade mind. 60min. ziehen lassen
- Die Fleischwürfel auf Holzspieße stecken und rundum in einer Pfanne kurz scharf anbraten; ev. die Spieße mit Marinade noch bestreichen, bis diese leicht karamellisieren
- Die Spieße aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech legen; das Backrohr vorheizen und bei 120°C Ober/Unterhitze etwa 60 min. garen.

Zutaten: Gemüse Couscous

1 Zwiebel, fein würfelig
1-2 Knoblauchzehen, fein geschnitten
2 EL Bio-Olivenöl (z. B. Fa. Fandler)
1-2 Bio-Karotten, fein geschnitten
70g Bio-Erbesen, gekocht und abgeseiht
200ml Bio-Gemüsebrühe
100g Vollkorn Couscous
½ Bd. Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung Gemüse Couscous

- Olivenöl in eine Pfanne geben und Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen lassen
- Karotten und Erbsen in die Pfanne geben und kurz mitrösten lassen
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 3 min. köcheln lassen
- Couscous untermengen und weitere 1-2 min. köcheln lassen
- Die Hitze zurücknehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und ein paar Minuten ziehen lassen
- Die Frühlingszwiebel unterheben und weitere 1-2 min. ziehen lassen

Zutaten Wasabi-Mayonnaise

150ml Bio-Sonnenblumenöl (z. B. Fa. Fandler)
1 Bio- Ei
1 TL Senf
1 EL Zucker
Etwas Zitronensaft
1-4cm Wasabi-Paste (je nach Geschmack und Schärfe)
Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
Salz, Pfeffer

Zubereitung Wasabi-Mayonnaise

- Ei, Senf, Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer verrühren
- Unter ständigem mixen, das Öl langsam die Eimischung einfließen lassen
- Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken und mit Schnittlauch verfeinern

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPP: bei Gluten Unverträglichkeit kann der Couscous durch Quinoa ausgetauscht werden