



Zutaten

- für 2 Personen
- 10 Holzspiesschen
- Marinade
- 1 El Zucker
- 3 El Mirin (Reiswein)
- 6 El Sojasauce
- 3 El Sake
- 10 Poulet-/Hähnchenbrustfilets
- 1 roter Peperoni/Paprikaschote
- 1 grosser Lauch
- Sesamöl zum Grillen
- 3 dl Wasser
- Salz
- 150 g Basmati Reis

Zubereitung

1. Holzspiesschen in kaltes Wasser legen, damit sie beim Braten nicht Feuer fangen.
 2. Alle Zutaten für die Marinade verrühren.
 3. Poulet in Streifen schneiden. Peperoni halbieren, Stielansatz und Kerne entfernen, Schoten in Vierecke schneiden. Die zähen Teile beim Lauch entfernen, in 2 bis 3 cm lange Stücke schneiden.
 4. Pouletstreifen, Peperoni sowie Lauch auf Spiesschen stecken, auf eine Platte legen und mit der Marinade beträufeln, 10 Minuten ziehen lassen.
 5. Wasser aufkochen, salzen, Reis zufügen, bei schwacher Hitze 10 Minuten weich garen.
 6. Spiesschen abtropfen lassen, im Sesamöl wenden, auf dem Holzkohlen- oder Elektrogrill oder in der Grillpfanne grillen. Das Fleisch zwischendurch mit der Marinade beträufeln. Die Fleisch- spiesschen haben eine Garzeit von etwa 3 Minuten.
 7. Zum Servieren Reis auf Schalen verteilen, Spiesschen darauflegen.
-

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch