



Yakitori

für 12 Spieße | 40 Minuten | 347 kcal

Entdecke die faszinierende Welt der japanischen Küche mit einem besonderen Yakitori-Rezept. Hier wird eine hausgemachte Yakitori-Sauce nach Teriyaki-Art verwendet. Die Spieße werden nicht gegrillt, sondern in der Pfanne gebraten, was schnell und einfach ist. Genieße den intensiven, süß-salzigen Geschmack der Sauce und erlebe eine neue Art, Yakitori zuzubereiten.

Zubereitung:

1. Zutaten für Yakitori bereitlegen.
2. Zu Beginn kümmern wir uns um die Yakitori Sauce: Dazu Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker und Wasser in einem kleinen Topf mischen. Bei starker Hitze zum Kochen bringen.
3. Nach dem Aufkochen die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa ein Drittel des ursprünglichen Volumens reduziert ist. Das dauert etwa 30 Minuten. Dann in ein hohes, schmales Gefäß umfüllen und vor der Verwendung auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Tipp: Du kannst die Sauce auch im Voraus zubereiten. Gebe die Sauce dafür in ein sauberes Einmachglas. Im Kühlschrank bis zu 2–3 Monate aufbewahren.
4. Weiche nun 12 Bambusspieße 30 Minuten lang in Wasser ein, damit sie später in der Pfanne nicht anbrennen.
5. Außerdem die Frühlingszwiebeln unter fließendem Wasser waschen, abtropfen lassen und in 3 cm breite Stücke schneiden – die Wurzelende entfernen.
6. Die Sauce sollte nun kühl sein und die Bambusspieße gründlich eingeweicht. Das Hähnchenfleisch unter fließendem Wasser waschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen. Hinweis: Je nachdem, für welches Fleisch du dich entscheidest, dieses ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Als nächstes auf einen Spieß ein Stück vom Hähnchenfleisch stecken. Dazu das Fleisch etwas falten und den Spieß jeweils in der Mitte durchstechen.
7. Als Nächstes füge ein Stück Frühlingszwiebel senkrecht zum Spieß hinzu. Fahre damit fort, abwechselnd Hähnchenscheiben und Frühlingszwiebelstücke aufzuspießen und mit einem Hähnchenstück zu enden. Auf jeden Spieß passen etwa 3 große Hähnchenscheiben und 2 Frühlingszwiebelstücke. Solange fortfahren, bis all das Hähnchen und die Frühlingszwiebeln aufgebraucht sind.

Zutaten:

- ☐ 500 g Hähnchen (am besten ausgelöste Schenkel oder Innenbrustfilet)
- ☐ 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ☐ 5 EL Öl (zum Beispiel Rapsöl)

Für die Yakitori Sauce:

- ☐ 120 ml Sojasauce
- ☐ 120 ml Mirin
- ☐ 60 ml Sake
- ☐ 60 ml Wasser
- ☐ 2 EL Zucker
- ☐ 12 Bambusspieße



1maljapan
1mal1japan.de

Hinweis: Die Anzahl der fertigen Spieße hängt auch von der Größe der Fleischstücke ab.

8. Nun das Öl in einer Pfanne bei hoher Hitze erwärmen, wo die Spieße der Länge nach hineinpassen. Alle Spieße in die Sauce tauchen und in Öl von allen Seiten anbraten – die Hitze etwas niedriger regulieren. Zwischendurch gerne mit einem Pinsel noch mehr Sauce auf die Spieße streichen, damit die Sauce karamellisiert. Dann aus der Pfanne heben.
9. Die leckeren Yakitori Spieße sind nun fertig. Zum Servieren am besten auf einem kleinen Teller anrichten, mit etwas übriggebliebener Sauce überziehen, dann nach Belieben mit Frühlingszwiebelringen und etwas geröstetem Sesam garnieren. Fertig – Itadakimasu!



1mal1japan
1mal1japan.de