

Rezept

Hähnchenspieße "Yakitori" vom Grill

Ein Rezept von Hähnchenspieße "Yakitori" vom Grill, am 28.06.2026

Zutaten

200 ml Sojasauce

1 EL Zucker

600 g Hähnchenbrustfilet

1 Stück Ingwer (etwa 4 cm)

8 lange Holz- oder Metallspieße

200 ml Reiswein (Mirin, ersatzweise Gemüsebrühe und 1 TL frisch gepressten Zitronensaft mischen)

1 TL Speisestärke

300 g Champignons oder Egerlinge

2 Frühlingszwiebeln

Öl für den Rost

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Sojasauce mit Reiswein und Zucker in einen kleinen Topf geben, aufkochen und bei starker Hitze 1-2 Minuten unter Rühren kräftig sprudelnd kochen lassen.
2. Die Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren, unter die Soja-Reiswein-Sauce mischen und alles noch mal aufschäumen lassen. Sauce lauwarm abkühlen lassen.
3. Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce mischen. Pilze mit feuchtem Küchenpapier sauber abreiben, von den Stielenden befreien und halbieren.
4. Den Ingwer schälen. Von den Frühlingszwiebeln Wurzelbüschel und welke obere Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und mit dem Ingwer sehr fein hacken. In ein Schälchen füllen.
5. Das Hähnchenfleisch und die Pilze abwechselnd auf die Spieße stecken. Den Rost einölen. Die Spieße auf den Rost legen, bei starker Hitze etwa 5 Minuten grillen, dabei einmal wenden. Beim Essen mit der Ingwermischung nach Geschmack bestreuen.