

Dieser Artikel ist nicht mehr verfügbar.



Diese bunten Pouletspiessli sehen zum Anbeissen aus. Ihr Geheimnis ist die Kombi aus knackigem Gemüse und saftigem Fleisch.

Manchmal braucht es gar nicht viel, um aus einem Alltagsgericht ein ansprechendes Festmahl zu machen. Diese Spiessli geben optisch etwas her und bringen Farbe auf jeden Teller. Ein einfaches Rezept, um Gäste zu beeindrucken – oder den Kindern Gemüse schmackhaft zu machen.

Damit das Fleisch gleichmässig gar ist, hilft ein einfacher Trick: Nach dem scharfen Anbraten den Deckel auf die Pfanne legen und die Hitze reduzieren. So kann das Poulet noch etwas nachziehen und das Kochen wird entspannter.

Beim würzigen Sushi-Reis ist gut durchspülen das A und O, damit er die richtige Konsistenz erhält.

Spiessli

- 3 Pouletbrüstchen à ca. 130 g
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Limette
- 1 EL Honig
- 1 grosse Knoblauchzehe
- 3 EL Koriander
- 1 rote Peperoni
- 1 grüne Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 1 grosse rote Zwiebel

Sushi-Reis

- 1 Becher Sushi-Reis (200 g)
- 1 Tasse Wasser (240 ml)
- 3 EL Reissessig
- 1½ TL Zucker
- ½ TL Salz

1. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
2. Koriander fein hacken.
3. Saft der Limette auspressen.

4. Alles mit dem Honig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut verrühren.
5. Poulet, Peperoni und Zwiebel in 2 cm grosse Würfel schneiden und in die Marinade geben. Ca. 30 Minuten zugedeckt marinieren.
6. In der Zwischenzeit den Sushi-Reis unter fliessendem Wasser gründlich spülen, bis das Wasser klar ist. Gut abtropfen lassen.
7. Den Reis mit dem Wasser aufkochen und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze 15 Minuten garen.
8. Reis anschliessend bei leicht geöffnetem Deckel nochmals 15 Minuten quellen lassen.
9. Reissig, Zucker und Salz verrühren und erwärmen. Alles zum Reis geben.
10. Abwechslungsweise Pouletwürfel, Peperoni und Zwiebeln auf ein langes Spiessli stecken.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen und Spiesse rundherum 5-7 Minuten durchbraten.