

Montagnolo-Hähnchen Teriyaki-Gurke-Spieße

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

150 g **Montagnolo**
1 Hähnchenbrust
1 Gurke
1 EL Öl
1 EL Teriyaki Sauce
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse waschen. Montagnolo und Hähnchenbrust jeweils in ca. 2,5 x 2,5 cm große Stücke schneiden, Gurke in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Das gewürfelte Hähnchenfleisch in einer Pfanne mit dem Öl anbraten. Wenn das Fleisch fast gar ist mit der Teriyaki Sauce ablöschen und ca. eine Minute weiter braten, bis die Sauce leicht eindickt. Das Teriyaki-Hähnchen abkühlen lassen.
3. Die Gurke wie ein „S“ falten, die erste Welle auf den Spieß stecken, dann den Montagnolo aufspießen und dann die zweite Welle der Gurke aufspießen. Mit dem Hähnchen abschließen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 15 Minuten.

Nährwertangaben pro Portion: 1695 KJ/409 kcal, 26,1g E, 32,2g F, 2,67g KH