



REZEPT von Daniela Baier

Hähnchenspieße mit Teriyaki-Sauce Ratatouille Gemüse und Süßkartoffelstampf

Für die Hähnchenspieße mit Teriyaki-Sauce:

500 g	Pute in Würfel geschnitten
	Paprikapulver edelsüß
	Salz / Pfeffer
	Holzspieße
2	rote Zwiebeln
200 ml	Geflügelfond
100 ml	Sojasauce
150 g	Zucker
1 – 2 TL	Speisestärke (nach Bedarf)
	neutrales Öl

Je nach Größe 4 - 5 Putenwürfel auf die Holzspieße stecken. Die Spieße mit Pfeffer / Salz und Paprikapulver würzen.

Geflügelfond, Sojasauce und Zucker in einem Topf für 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Die Hähnchenspieße in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und nach ca. 5 Minuten mit in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Ganze mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und nochmals kurz einköcheln lassen. Die Sauce ggf. mit etwas Speisestärke abbinden.

Für das Ratatouille Gemüse:

1	Zucchini
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
2	Tomaten
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Aceto Balsamico
nach Wahl	Kräuter getrocknet oder frisch (Rosmarin / Thymian / Majoran / Basilikum)
2 EL	Olivenöl
	Salz / Pfeffer

Das gesamte Gemüse in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Paprika und Zwiebel darin für ca. 4 Min. andünsten. Tomatenwürfel, die ganze Knoblauchzehe und Kräuter hinzugeben und für weitere ca. 4 Min. einköcheln lassen. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer, sowie Aceto Balsamico abschmecken.

Für den Süßkartoffelstampf:

3	Süßkartoffeln
4	Kartoffeln (mehlig kochend)
1 EL	Butter
	Sahne / Milch (nach Bedarf)
	Pfeffer / Salz / Limettenabrieb / Zimt / Currypulver

Die Süßkartoffeln und Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. In Salzwasser für 10 – 15 Min. gar kochen, abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 1 EL Butter und je nach gewünschter Sämigkeit Sahne oder Milch zugeben. Den Stampf mit den Gewürzen abschmecken.