

## Exotische Hähnchenspieße

Zubereitungszeit **40 Minuten**  
Kalorien pro Portion **93**



### Zutaten für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilets  
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch  
2 Mangos  
1 rote Paprikaschote  
150 g Champignons  
1 Chinakohl  
200 g Sojasprossen

#### Für das Dressing:

1 Limette  
4 EL Sesamöl  
1 EL gerösteter Sesam  
3 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
4 EL Orangensaft

### Zubereitung:

1. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, in Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch einlegen und ca. 15 Minuten marinieren lassen.
2. Mangos schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden, die Hälfte in Würfel und die Restlichen in feine Spalten schneiden. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Champignons putzen, evtl. waschen und halbieren.
4. Chinakohl putzen, mit Sojasprossen waschen und Chinakohl in Streifen schneiden.
5. Limette waschen, halbieren, die Hälfte auspressen und den Rest in feine Scheiben schneiden. Hähnchenbrustwürfel mit Paprikaschoten- und Mangowürfeln sowie Champignons abwechselnd auf Spieße stecken und ca. 10 Minuten von allen Seiten grillen.
6. Chinakohl auf vier Tellern anrichten, Mangospalten und Sojasprossen darauf geben.
7. Öl mit Sesam, Sojasauce, Limetten- und Orangensaft vermischen und den Salat mit dem Dressing beträufeln. Spieße auf dem Salat anrichten und servieren.

Guten Appetit!