

Chicken-Teriyaki mit Basmati-Reis

Für 3 Personen:

700 g Hähnchenbrustfilet	100 ml Sojasauce	90 g Honig
20 ml Reiswein	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	15 g frischer Ingwer	50 ml kaltes Wasser
3 TL Stärke	200 g Basmati-Reis	Sesam
Frühlingszwiebeln		

Hähnchenbrustfilet in einen Topf legen.

Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln schälen und zusammen sehr fein hacken.

In einer Schüssel die Sauce aus Sojasauce, Honig, Reisweinessig und kräftig Pfeffer anrühren.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzugeben. Die Sauce über das Fleisch geben.

Im Topf auf dem Herd auf niedriger Stufe für ca. 1 Stunde köcheln, ggf. mit etwas Wasser auffüllen.

Das Fleisch herausnehmen und mit 2 Gabeln zerrupfen. Die Sauce in einen kleinen Topf umfüllen.

Die Stärke in dem kalten Wasser auflösen und zur Sauce geben. Kurz aufkochen bis die Sauce andickt ist.

Fleisch und Sauce zurück in den Topf geben und gut miteinander vermischen.

Reis kochen, Frühlingszwiebel schneiden. Reis mit dem Chicken-Teriyaki anrichten und mit Sesam und Frühlingszwiebel servieren.

NN am 08. Februar 2024