

Chicken-Teriyaki selbst machen

Für 4 Portionen:

600 g Hähnchenschenkel 2 Frühlingszwiebeln 2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl

Für die Teriyaki-Soße:

5 EL Sojasauce 2 EL Zucker 3 EL Reisessig
2 EL trockener Weißwein 1 EL Sesamöl 1 TL Speisestärke

Hähnchen filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken.

In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, Essig, Wein und Sesamöl verrühren.

Speisestärke mit 2 TL Wasser glattrühren und unter die Sauce rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Sauce zugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Sauce eindickt und glänzt, ist sie fertig.

Als Beilage seien 300 g Jasminreis und Brokkoli empfohlen.

NN am 23. Februar 2024