

Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse

Für 4 Portionen:

Für das Teriyaki-Hähnchen:

500 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Teriyaki-Soße	2 EL Honig
1 EL Reis-Essig	1 EL Sesamöl	1 Knoblauchzehe
1 TL gerieb. Ingwer		

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 Zucchini	100 g Brokkoli
2 EL Öl		

Zum Servieren:

frischer Koriander	Sesamkörner	250 g Jasminreis
--------------------	-------------	------------------

Den Knoblauch fein hacken, die Paprika in Streifen, die Zucchini in Scheiben und den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Den Reis nach Packungsanleitung garen.

Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.

Teriyaki-Soße, Honig, Reis-Essig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer mischen.

Das Hähnchen-Filet hinzugeben und mindestens 30 Minuten marinieren.

In einer Pfanne das Öl erhitzen, das Gemüse 5-7 Minuten braten, bis es knackig ist.

Das marinierte Hähnchen-Filet in einer anderen Pfanne anbraten, bis es goldbraun und vollständig durchgegart ist.

Die Marinade in die Pfanne geben und kurz einkochen lassen.

Das Teriyaki-Hähnchen mit dem Gemüse und dem Reis anrichten.

Mit frischem Koriander und Sesamkörnern garnieren.

Für eine vegetarische Variante lediglich Hähnchen durch Tofu ersetzen.

NN am 26. Februar 2025