

Chicken Teriyaki mit Brokkoli und Reis

Für 3 Portionen:

Marinade:

15 g Sesamöl	2-3 Knoblauchzehen	2 TL gemahlener Ingwer
6 EL Sojasauce	2 EL Wasser	3 TL Reisessig
3 TL Zucker		

Restliche Zutaten:

350 g Hähnchenfilets	120 g Reis	500 g Brokkoli
10 g Öl	2 rote Spitzpaprika	1-2 Frühlingszwiebeln
80 ml Brühe	1 TL Speisestärke	15 g Sesam

Alle Zutaten der Marinade miteinander vermengen. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden, mit der Marinade vermengen und 30 min. durchziehen lassen.

Währenddessen den Reis nach Packungsangabe kochen.

Brokkoli in Röschen schneiden und für 10 min. in Salzwasser dünsten.

Spitzpaprika in Ringe schneiden, Frühlingszwiebel in feine Ringe.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin das marinierte Fleisch rundum anbraten (Rest der Marinade wird im übernächsten Schritt benötigt).

Spitzpaprika kurz mitbraten.

Brühe (oder wer es wie ich gern würzig mag: Brühe mit Sojasauce mischen) mit Speisestärke klümpchenfrei verrühren und zusammen mit der übriggebliebenen Marinade in die Pfanne geben. Sanft aufkochen lassen, bis die Soße eindickt.

Tipp:

Wer noch mehr Soße mag, verdoppelt die Menge an Brühe/Sojasauce und Speisestärke.

Mit Sojasauce nochmals abschmecken. Reis, Brokkoli und das Chicken Teriyaki auf 3 Portionen aufteilen und mit dem Sesam und den Frühlingszwiebeln toppen.

NN am 03. März 2025