

Hähnchen-Geschnetzeltes Teriyaki

Für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrustfilet	3 EL Sojasauce	2 EL Honig
1 EL Reisessig	2 EL Sesamöl	1 Knoblauchzehe, gehackt
1 TL frischer Ingwer, gerieben	1 TL Sesamsamen	1 Frühlingszwiebel, Ringe
200 g Reis, gebrat. Gemüse		

In einer Schüssel Sojasauce, Honig, Reisessig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer vermengen. Hähnchen-Brustfilet in dünne Streifen schneiden, in die Marinade geben, gut vermischen und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Eine große Pfanne oder einen Wok auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen.

Das marinierte Hähnchen in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 7-8 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart und leicht gebräunt ist.

Die verbliebene Marinade in die Pfanne gießen und weiterbraten, bis die Sauce dickflüssig und das Hähnchen gleichmäßig überzogen ist.

Das Hähnchengeschnetzelte auf einem Teller anrichten und mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln garnieren.

Dazu passen frisch gekochter Reis oder gebratenes Gemüse, um eine vollständige Mahlzeit zu erhalten.

NN am 01. April 2025