Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse

500 g Hähnchenbrustfilet	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 kl. Zucchini	1 Karotte	1 kleine Zwiebel
2 EL Speiseöl	4 EL Sojasauce	2 EL Honig
2 EL Reisessig	1 TL gerieb. Ingwer	2 Knoblauchzehen
1 TL Sesamöl	1 TL Speisestärke	1 EL Sesamsamen
2 Frühlingszwiebeln		

Hähnchenfilet in Stücke, Paprika in Streifen, Karotte in Stifte, Zwiebeln in Ringe schneiden.

Alle Zutaten für die Teriyaki-Sauce (außer Speisestärke) in einer kleinen Schüssel gut vermengen.

Die Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren und zur Sauce geben.

Das Hähnchen mit etwas Öl in einer großen Pfanne oder Wok bei mittlerer Hitze anbraten, bis es goldbraun ist. Herausnehmen und beiseite stellen.

Die Zwiebeln, Paprika, Karotten und Zucchini in der gleichen Pfanne 5-7 Minuten anbraten, bis sie bissfest sind.

Hähnchen zurück in die Pfanne geben und die Teriyaki-Sauce darüber gießen.

Unter ständigem Rühren 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce eindickt.

Das Gericht mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln bestreuen und heiß servieren.

NN am 23. September 2025