



Einfaches Chicken Teriyaki mit Gemüse und Reis



Zutaten

Menge

1 daumengroßes Stück	Ingwer
4 EL	Öl
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
5 EL	Sojasoße
2	Hähnchenbrustfilets
	Salz
3 EL	Wasser, plus 600 ml
1	Limette
1/2	Brokkoli
1 kleinere	rote Paprikaschote
1 EL	heller Sesam
300 g	Reis
3 EL	Honig
2 TL	Speisestärke

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2421 kJ, 578 kcal, 85,9 g Kohlenhydrate, 28,2 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 46,7 mg Cholesterin, 6,11 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Kochst du dir auch gerne deine Gerichte für die Woche vor? Dann solltest du dieses japanische Chicken Teriyaki unbedingt probieren, denn es eignet sich richtig gut zum Vorkochen und ist zudem wirklich mega lecker! Für unser Chicken Teriyaki haben wir eine einfache Teriyaki-Soße zubereitet, die das Hähnchen und das Gemüse so richtig schön glänzen lässt. Als Gemüse haben wir uns bei unserem Chicken Teriyaki für Brokkoli, Möhren und Paprika entschieden. Dazu gibt es natürlich auch eine Portion Reis. Bei den Zutaten für das Chicken Teriyaki kannst du aber natürlich auch einfach das nehmen, was du gerade zuhause hast. Unser Chicken Teriyaki lässt sich zum Beispiel auch super einfach mit Rindfleisch oder mit Tofu zubereiten. Die Teriyaki-Soße ist also wirklich super vielseitig einsetzbar und schmeckt richtig lecker süß und würzig. Probiere das super einfache Chicken Teriyaki also unbedingt mal zuhause aus, es lohnt sich wirklich! So schnell geht's:

Step 1:

Zuerst bereitest du die Teriyaki-Soße vor. Dazu den Knoblauch und den Ingwer fein hacken oder reiben. Beides mit der Sojasoße, dem Honig, 3 EL Wasser und dem Saft der Limette verrühren. Danach kannst du die Speisestärke einrühren.

Step 2:

Den Reis gut waschen, bis das Wasser klar ist. Dann gibst du ihn zusammen mit 600 ml Wasser in einen Topf, kochst ihn auf und lässt ihn nach Packungsanweisung gar ziehen.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die restlichen Zutaten vorbereiten. Dazu den Brokkoli in Röschen teilen und in Salzwasser für ca. 3 Minuten kochen, dann kalt abschrecken. Die Paprika in Streifen schneiden und die Karotte in ganz dünne Scheiben schneiden. Nun musst du nur noch das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.

Step 4:

Dann kannst du mit dem Braten beginnen. Dazu das Öl heiß erhitzen und zuerst das Hähnchen darin knusprig anbraten. Dann die Karotten für ca. 3 Minuten mitbraten. Anschließend die Paprika hinzugeben und für weitere 2 Minuten braten. Zum Schluss den Brokkoli mit in die Pfanne geben. Alles salzen und pfeffern und mit der Teriyaki-Soße ablöschen. Einmal aufkochen lassen, fertig! Mit gekochtem Reis und etwas Sesam bestreut servieren.