

# Teriyaki-Chicken

## Für 4 Portionen:

500 g Hähnchenbrust 2 EL Öl

## Für die Teriyaki-Soße:

60 ml Sojasoße	60 ml Mirin (süßer Reiswein)	2 EL Sake (optional)
2 EL Zucker oder Honig	1 Knoblauchzehe	1 TL geriebener Ingwer
gekochter Jasminreis	Frühlingszwiebeln, Ringe	Sesamkörner
gedünstetes Gemüse		

## Teriyaki-Soße zubereiten:

In einer kleinen Schüssel die Sojasoße, Mirin, Sake, Zucker, Knoblauch und Ingwer gut vermischen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Beiseitestellen.

## Hähnchen anbraten:

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Hähnchenstücke darin anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind (ca. 57 Minuten). Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

## Teriyaki-Soße einkochen:

In derselben Pfanne die vorbereitete Teriyaki-Soße hineingeben und aufkochen lassen. Die Soße für ca. 34 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt und glänzt.

## Hähnchen in der Soße:

Die Hähnchenstücke wieder in die Pfanne geben und in der Soße wenden, bis sie gleichmäßig bedeckt sind. Lassen Sie das Hähnchen noch 12 Minuten in der Soße ziehen, damit es die Aromen aufnimmt.

## Servieren:

Das Teriyaki-Chicken auf einem Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreuen und zusammen mit gekochtem Reis und gedünstetem Gemüse servieren.

## Serviervorschläge:

Traditionell wird Teriyaki-Chicken mit weißem Reis serviert. Sie können jedoch auch braunen Reis oder Quinoa verwenden, um es gesünder zu gestalten.

Gemüse: Gedünstetes oder gebratenes Gemüse wie Brokkoli, Karotten oder Zuckerschoten passen wunderbar dazu und machen das Gericht ausgewogener.

## Tipps:

Wenn Sie das Hähnchen für 30 Minuten in der Teriyaki-Soße marinieren, bevor Sie es braten, intensiviert das den Geschmack noch mehr.

Für eine vegetarische Variante können Sie Tofu anstelle von Hähnchen verwenden. Den Tofu einfach in der Teriyaki-Soße braten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Fügen Sie Chiliflocken oder etwas Sriracha hinzu, um dem Gericht eine scharfe Note zu geben.

NN am 27. März 2025