



Gebackenes Teriyaki-Hähnchen

mit Wirsinggemüse und Ofen-Sellerie



30-40min



2 Personen

Wir lieben es, heimische Gemüsesorten mit Aromen aus anderen Länderküchen zu kombinieren. So wie hier, wo im Ofen gebackenes Wurzelgemüse und Kartoffel-Wirsing-Stampf auf zarte Hähnchenbrust treffen, die mit asiatischer Teriyakisauce verfeinert wird. Aber auch dem Gemüse haben wir ein japanisch angehauchtes Update verpasst – schmeckt richtig toll!

- 1 Packung Wirsing
- 2 Karotten
- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“ ¹⁰
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Sojasauce ^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1x Knollensellerie ⁹
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Teriyakisauce ^{1,6}

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Energie 520kcal, Fett 21.5g,
Kohlenhydrate 25.3g, Eiweiß 46.6g



Den Backofen auf 230°C Umluft (250°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Die äußeren Blätter des **Wirsings** entfernen, den Strunk entfernen und den **Kohl** in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Karotten** schälen und grob reiben.



Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite für ca. 2-4Min. scharf anbraten, mit **Teriyakisauc**e bepinseln und im Ofen für ca. 5-8Min. garen, bis es in der Mitte durch ist. **Tipp:** Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren. Nach ca. 4Min. das **Fleisch** erneut mit **Teriyakisauc**e bepinseln.



Den **Sellerie** schälen und in ca. 1cm dünne Scheiben schneiden, anschließend die Scheiben in ca. 1cm dicke Stifte schneiden.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben, beides mit der **Sojasauce** verrühren. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



Die **Selleriestifte** mit ca. 1 EL **Teriyakisauce** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei etwas Platz für das **Hähnchen** lassen, das später dazukommt. Die **Selleriestifte** im Ofen ca. 10-15Min. knusprig backen. Das **Hähnchen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Wirsing** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Öl 4-5Min. bei mittlerer Hitze braten. Die **Karotten** zugeben, mit der **Sojasaucenmischung** ablöschen und mit der **Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer würzen. Das **Hähnchen** in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Das **Wirsinggemüse** mit dem **Sellerie** und dem **Fleisch** anrichten und mit **Lauchzwiebel** garnieren.