



Gebackenes Teriyaki-Hähnchen

mit Wirsinggemüse und Ofen-Sellerie



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen „Wongs Reisgewürz“¹⁰
- 2x Knollensellerie⁹
- 1x Wirsing
- 1 Päckchen Teriyakisaucе^{1,6}
- 1 Packung Karotten
- 2 Stücke frischer Ingwer
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Sojasauce^{1,6}
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 Backbleche
- Backofen
- Backpapier
- große Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

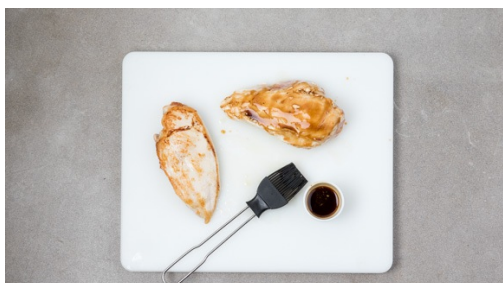
Nährwertangaben pro Portion

Energie 480kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 46.9g



1. Wirsing vorbereiten

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



4. Hähnchen zubereiten

Das **Hähnchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Öl auf jeder Seite ca. 2-4Min. scharf anbraten, mit **Teriyakisaucе** bepinseln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben 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. erneut mit **Teriyakisaucе** bepinseln.



2. Sellerie schneiden

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



5. Würzsauce anrühren

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



3. Selleriestifte backen

Die **Selleriestifte** mit ca. 1-2EL **Teriyakisaucе** vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 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.



6. Gemüse braten

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