



Teriyaki-Hähnchen auf Poke-Reis

mit knackigem Brokkoli



ca. 20min



4 Portionen

Manchmal braucht es nicht viele Zutaten, um kleine Wunder zu vollbringen. Heute zum Beispiel zaubern wir mit nur fünf Zutaten ein harmonisches, leckeres Abendessen auf den Tisch: Wir kochen etwas Reis, verfeinern ihn mit einer hawaiianischen Poke-Gewürzmischung und servieren dann zarte Brokkoliröschen und saftig gebratene Hähnchenstreifen obendrauf. Noch mehr Geschmack bringt die Teriyakisauce, die sich sanft anschmiegt. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisaucе ^{1,3}
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 623kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 72.4g, Eiweiß 44.2g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli samt Strunk** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3–4Min. anbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 100ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.



4. Fleisch braten

Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit ½TL Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite zugeben und in 4–6Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisaucе** unterheben.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** unterrühren. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem Reis anrichten und servieren.



6. Sesam, öffne dich!

Du willst dir neue Aromawelten eröffnen? Dann träufele ein paar Tropfen geröstetes Sesamöl über dein Gericht – entweder zusammen mit der Teriyakisaucе in der Pfanne, oder als krönenden Abschluss beim Anrichten.