



Teriyaki-Hähnchen auf Poke-Reis

mit knackigem Brokkoli



ca. 20min



2 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!

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 14.3g,
Kohlenhydrate 72.2g, Eiweiß 44.1g



In einem kleinen Topf 300ml 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.



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.



Den **Brokkoli** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 50ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.



Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite zugeben und in 4-6Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** unterheben.



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



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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**