



Teriyaki-„Hähnchen“ auf Basmatireis

mit Karotten und Brokkoli



ca. 50min



8 Portionen

Starte eine Dinner(ly)-Party mit unseren XXL-Rezepten! Egal ob für den Abend mit Freunden oder die Büro-Lunchbox am nächsten Tag - dank der doppelten Portionen kannst du deine Mahlzeiten genau so planen, wie es für dich am besten passt. Einmal kochen, zweimal genießen: einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. Maisstärke
- 200ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Karotten
- 2 große Brokkoli
- 4 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ²
- 600g Bio-Basmatireis
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen und 2 große Auflaufformen
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb
- Alufolie

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

Kochtipps

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 510kcal, Fett 5.3g, Kohlenhydrate 76.8g, Eiweiß 27.6g



1. Sauce zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Maisstärke** in 4EL Wasser glattrühren. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die **Teriyakisauce**, die **Sojasauce**, 400ml Wasser und den Knoblauch in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze kurz aufkochen. Die Hitze reduzieren, die **Stärkemischung** einrühren und ca. 1Min. köcheln, bis die **Sauce** eingedickt ist.



4. Reis kochen

In einem großen Topf 1,2L 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **veganen Hähnchenschnitzel** mit dem **Gemüse** in den Auflaufformen vermengen, wieder mit Alufolie abdecken und weitere ca. 10Min. backen. Die **Schnitzel-Gemüse-Mischung** auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.



3. Gemüse backen

Den Boden von zwei Auflaufformen jeweils mit 1TL Pflanzenöl bestreichen. Das **Gemüse** in die Auflaufformen geben, mit ½TL Salz je Form würzen und die **Sauce** darüber gießen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 25Min. backen, bis das **Gemüse** beginnt, weich zu werden.



6. Knackiger Tipp

Hast du noch ein paar Erdnüsse oder Cashewkerne herumliegen? Perfekt, denn damit kannst du deinem Gericht noch etwas Crunch verpassen: Einfach ein paar Kerne grob hacken und als Garnitur verwenden, fertig!