



RS-KF Teriyaki-Poke-Hähnchen auf Reis

serviert mit geröstetem Brokkoli



20-30min



3-4 Personen

Was strahlt uns denn da so fröhlich grün vom Teller entgegen? Es ist unsere Poke-Bowl mit knackig-frischer Gurke und geröstetem Brokkoli, die dem Gericht die schöne Farbe geben! Aber sie steuern nicht nur Farbe bei, sondern auch Geschmack – und zwar einen, der perfekt zur herzhaften Würze unseres Teriyaki-Hähnchens passt, das wir erst in der Pfanne goldbraun braten und dann im Ofen zart fertigbaren. Dazu gibt's natürlich Reis!

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 große Gurke
- 2 große Brokkoli
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 100ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 33.9g,
Kohlenhydrate 76.4g, Eiweiß 45.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 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 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2EL hellen Essig mit 2EL Wasser, ½TL Zucker und 1 Prise Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Die **Gurke** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden, dann mit der Essigmischung vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.
1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.
Den **gesamten Brokkoli** und den Knoblauch mit der **Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen und im Ofen 4-5Min. rösten.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit 4TL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. von jeder Seite anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun, aber noch nicht ganz gar ist.



Das **Fleisch** mit der **Teriyakisauce** bestreichen und mit der **Gewürzmischung** bestreuen, dann zum **Brokkoli** aufs Blech geben und beides im Ofen in weiteren 4-5Min. zu Ende garen. Das **Fleisch** in Streifen schneiden, gemeinsam mit dem **Brokkoli** und den **Gurken** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



Falls du es gern noch sauciger magst, kannst du die Teriyakisaucе vorab mit 2-3EL Wasser verrühren und nicht alles davon auf das Fleisch streichen, sondern den Rest später über das Gericht träufeln. Die Teriyakisaucе ist so aromatisch, dass die leichte Verdünnung ihrem Geschmack keinen Abbruch tut.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**