



RS-KF Teriyaki-Poke-Hähnchen auf Reis

serviert mit geröstetem Brokkoli



20-30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Gurke
- 1 großer Brokkoli
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 50ml Teriyakisauce ^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Küchenpinsel

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 876kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 78.5g, Eiweiß 46.0g



1. Reis kochen

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



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. von jeder Seite anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun, aber noch nicht ganz gar ist.



2. Gurke einlegen

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.



5. Fleisch fertiggaren

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.



3. Brokkoli rösten

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 **½ der Sojasauce**, 1EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen 4-5Min. rösten.



6. Immer mehr

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