



Teriyaki-Hähnchen mit Pak Choi

dazu fluffiger Sushireis



20-30min



2 Portionen

Teriyakisauce ist ein echter Allrounder: Sie verwandelt mit ihrem unvergleichlichen süßwürzigen Aroma Fleisch, Gemüse und alles, was man sonst noch gerne auf dem Teller sieht, in ein echtes kulinarisches Erlebnis. Wir lieben sie - und daher bekommt unser Hähnchen heute eine wohlige Teriyaki-Spezialbehandlung, bevor es gebraten wird. Pak Choi und Sushireis sorgen als perfekte Begleiter für sanfte Geschmacksmomente.

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 50ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pak Choi

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 110.1g, Eiweiß 38.8g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann mit der **Teriyakisauce**, der **Sweet-Chili-Sauce**, 2TL Pflanzenöl und 1TL Essig verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit **1/3 der Würzsauce** einreiben.



3. Pak Choi schneiden

Den **grünen Teil des Pak Choi** grob schneiden, den **weißen Teil** quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden. **1 weitere Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Pak Choi braten

Die **weißen Pak-Choi-Streifen** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **grünen Pak-Choi-Blätter** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, die **restliche Würzsauce** dazugeben und weitere 1-2Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Den **Pak Choi** und das **Teriyaki-Hähnchen** auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Gut gebettet

Besonders hübsch sieht das Gericht in tiefen Tellern aus, große Schalen eignen sich aber auch fürs echte Asia-Feeling. Und wer noch einen feurigen Kick möchte, wagt es mit ein paar frischen Chiliringen obendrauf!

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**