



Teriyaki-Hähnchen auf Reis

mit Karotten und Brokkoli



ca. 50min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst – unsere doppelte Portion macht es möglich! 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
- 3 Knoblauchzehen
- 200ml Teriyakisauce ^{1,2}
- 100ml Tamari-Sojasauce ²
- 4 Karotten
- 2 große Brokkoli
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 600g Bio-Basmatireis

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.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 553kcal, Fett 7.2g, Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 41.4g



1. Sauce zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Maisstärke** in 4EL Wasser glatteinrühren. Den **Knoblauch** 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.



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.



3. Zutaten backen

Den Boden von zwei Auflaufformen jeweils mit 1TL Pflanzenöl bestreichen. Das **Fleisch** trocken tupfen und ohne Überlappen in der Mitte der Auflaufformen platzieren. Das **Gemüse** um das **Fleisch** herum verteilen, mit ½TL Salz je Form würzen und die **Sauce** darüber gießen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen 30-35Min. backen, bis das **Fleisch** gar und das **Gemüse** weich 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.



5. Fleisch zerrenpfen

Die Auflaufformen aus dem Ofen nehmen und das **Fleisch** mit 2 Gabeln zerrenpfen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit dem **Gemüse** vermengen, auf dem **Reis** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und servieren.