



## Teriyaki-Hähnchen auf Poké-Reis

mit knackigem Brokkoli und Sesamöl



ca. 20min



3 Portionen

Manchmal braucht es nicht viele Zutaten, um kleine Wunder zu vollbringen. Wir kochen etwas Reis, verfeinern ihn mit einer hawaiianischen Poké-Gewürzmischung und Sesamöl, und servieren dann zarte Brokkoliröschen und saftig gebratene Hähnchenstreifen obendrauf. Noch mehr Geschmack bringen Lauchzwiebel und die Teriyakisauce, die sich sanft anschmiegt. Mmmh!

## Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 2 große Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisauce <sup>1,3</sup>
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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 630kcal, Fett 14.8g,  
Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 45.6g



### 1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Im nächsten Schritt **375g Fleisch** verwenden und das **übrige Fleisch** für ein anderes Rezept aufbewahren.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli samt Strunk** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



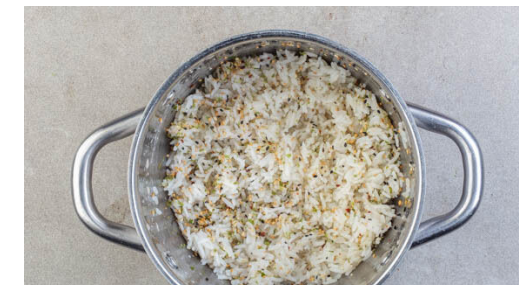
### 5. Fleisch braten

Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit ½TL Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite in 4-6Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** unterrühren. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



### 3. Brokkoli garen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 75ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.



### 6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** und das **Sesamöl** unterrühren. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Reis** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.