



## Teriyaki-Hähnchen auf Poké-Blumenkohlreis

mit knackigem Brokkoli und Sesamöl



ca. 20min



2 Portionen

Manchmal braucht es nicht viele Zutaten, um kleine Wunder zu vollbringen. Wir kochen etwas garen Blumenkohlreis, 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

- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce <sup>1,3</sup>
- 400g Blumenkohlreis
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder mittelgroße Pfanne
- 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 636kcal, Fett 16.6g,  
Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 45.4g



### 1. 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.



### 4. Fleisch braten

Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit 1 kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite in 4-6Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** unterrühren.



### 2. Brokkoli garen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer mittelgroßen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 50ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.



### 5. Blumenkohl erwärmen

Während der **Brokkoli** und das **Fleisch** garen, den **Blumenkohlreis** mit Salz und Pfeffer würzen und in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 2-3Min. erwärmen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Blumenkohlreis** abgedeckt ziehen lassen.



### 3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 6. Blumenkohl verfeinern

Den **Blumenkohlreis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** und die **½ des Sesamöls** unterrühren. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.