



Teriyaki-Hähnchen auf Reis

mit Karotten und Brokkoli



ca. 50min



8 Portionen

Mit unseren Big-Batch-Rezepten bringst du ganz unkompliziert Comfort Food auf den Tisch – mit dem eingebauten Bonus für morgen. Du stehst nur einmal entspannt am Herd, bereitest aber ganz ohne viel Mehraufwand die Extraportion Wohlfühlen vor. Perfekt für den großen Hunger am Abend oder einen schnellen Lunch am nächsten Tag.

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.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

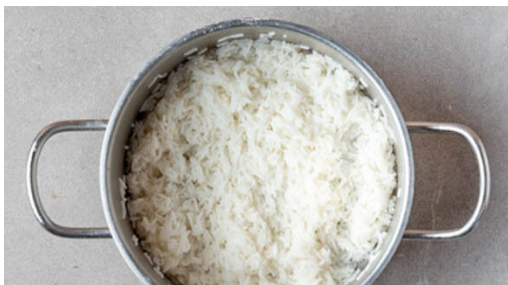
Nährwertangaben pro Portion

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 glattrühren. 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.



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.



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.



5. Fleisch zerrupfen

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



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.



6. Fertigstellen & servieren

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