MARLEY SPOON



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
- 1 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100ml Teriyakisauce [1,3]
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [2]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

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
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

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.



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.



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.



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.



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.



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.