MARLEY SPOON



# Teriyaki-Hähnchen auf Poké-Reis

mit knackigem Brokkoli und Sesamöl

ca. 20min  6 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

- 450g Jasminreis
- 3 große Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 150ml Teriyakisauce [1,3]
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [2]
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- 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).

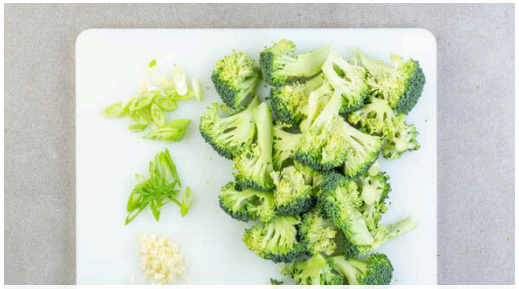
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 598kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 45.1g



### 1. Reis kochen

In einem großen Topf 900ml 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 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 Lauchzwiebeln** 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 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** hinzugeben und 3–4Min. mitbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 150ml 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.



### 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**