MARLEY SPOON



Teriyaki-Hähnchen auf Poké-Reis

mit knackigem Brokkoli und Sesamöl

ca. 20min 2 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

- 150g Jasminreis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce [1,3]
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [2]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 636kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 45.4g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 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 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.



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 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.



6. Reis verfeinern

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** und die **½ des Sesamöls** oder mehr nach Geschmack 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**