MARLEY SPOON



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 [1,3]
- 400g Blumenkohlreis
- 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 423kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 26.1g, Eiweiß 42.4g



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.



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.



3. Fleisch schneiden

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



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.



5. Blumenkohl erwärmen

Während der **Brokkoli** und das **Fleisch** garen, den **Blumenkohlreis** in einem mittelgroßen Topf mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser benetzen und abgedeckt in 2–3Min. erwärmen.



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.