

Teriyakidon mit Hähnchen und Spinat

mit Sushireis und eingelegten Radieschen



ca. 25min



2 Personen

Teriyakidon zu essen, ist wie die Umarmung eines guten Freundes: angenehm wärmend und belebend! „Don“ bedeutet „Schüssel“ und in ebendieser wird das Gericht traditionell serviert. Auf einem weichen Reisbett machen es sich heute saftiges Hähnchen und Spinat bequem, die bereits in der Pfanne mit aromatischer Teriyakisauce Freundschaft geschlossen haben. Dazu gesellen sich knackig eingelegte Radieschen. Auf die Freundschaft!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 1 Bund Radieschen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 25ml Reisessig
- 300g Blattspinat
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 670kcal, Fett 16.9g, Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 40.1g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser 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. Ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



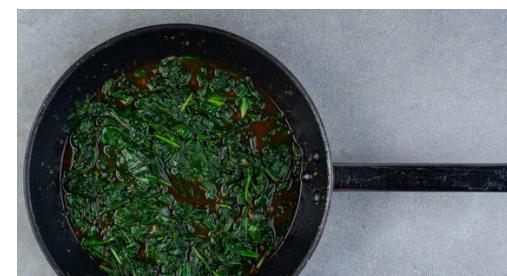
4. Spinat garen

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in derselben Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anbraten. Den **Spinat** zugeben und unter stetigem Rühren ca. 4Min. mitgaren, bis er zusammenfällt, dann 1TL Mehl untermengen.



2. Radieschen einlegen

Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers** schälen und fein reiben. Die **Radieschen** in dünne Scheiben hobeln. 2EL (hellen) Essig mit 2TL Zucker und 1/2TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Einlegesud** mit den **Radieschen** vermengen.



5. Sauce fertigstellen

Das **Sesamöl**, den **restlichen Reisessig**, die **1/2 der Sojasauce** und 75ml Wasser zu dem **Spinat** geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze für ca. 3Min. kochen, bis die **Sauce** eingedickt ist.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, der Länge nach in zwei Streifen schneiden und mit der **Teriyakisauce** und **1EL Reisessig** vermengen. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. **Achtung:** Die Hitze reduzieren, falls die **Sauce** zu dunkel wird.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Spinat** und den **eingelegten Radieschen** servieren.