



Teriyakidon mit Hähnchen und Spinat

mit Sushireis und eingelegten Radieschen



ca. 25min



3-4 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

- 300g Sushireis
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Bund Radieschen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 100ml Teriyakisauce ^{1,6}
- 50ml Reisessig
- 600g Blattspinat
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 628kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 39.4g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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, dabei darauf achten, dass möglichst viel **Sauce** in der Pfanne bleibt. 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 2TL Mehl untermengen.



2. Radieschen einlegen

Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben. Die **Radieschen** in dünne Scheiben hobeln. 4EL (hellen) Essig mit 4TL Zucker und 1TL Salz verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Den **Einlegesud** mit den **Radieschen** vermengen.



5. Sauce fertigstellen

Das **Sesamöl**, **1EL Reisessig oder mehr nach Geschmack**, die **Sojasauce** und 125ml 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 je in zwei Streifen schneiden und mit der **Teriyakisauce** und **1-2EL Reisessig** vermengen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.