



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!

- 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

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

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 628kcal, Fett 14.3g,
Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 39.4g



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.



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.



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.



Das **Sesamöl**, **1EL Reissessig** 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.



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.



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