

Sesam-Teriyaki-Hühnchen

Ein klassisches Rezept der asiatischen Küche ist das Sesam-Teriyaki-Hühnchen. Es besticht durch die wunderbare Kombination der einzelnen Aromen und die leichte Zubereitung.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

120 ml	Sojasauce
2 EL	Honig
1 EL	Zuckersirup (dunklen)
1 TL	Ingwer
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Raucharoma
0.5 TL	Pfeffer
4 Stk.	Hühnerbrüste (ohne Knochen und Haut)
50 g	Sesam
250 g	Glasnudeln
50 g	Koriander
2 TL	Sesamöl
800 g	Zuckerschoten

Zubereitung

1. Für das Sesam-Teriyaki-Hühnchen den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und sehr klein hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und grob hacken. Eine Pfanne (ohne Fett) erhitzen und den Sesam darin unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten lang leicht anrösten.
2. Das Hühnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Sojasauce mit Honig, dunklen Zuckersirup, Ingwer, Knoblauch, Raucharoma und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die

Hühnchenstücke darin wenden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin rundherum 5-7 Minuten braten.

3. In der Zwischenzeit die Glasnudeln in heißes Wasser einweichen, bis sie weich sind. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Zuckerschoten kurz darin blanchieren, dann abgießen und abschrecken lassen.
4. Das Hühnchen aus der Pfanne nehmen und in dem gerösteten Sesam wälzen. Glasnudeln abtropfen lassen und mit Sesamöl und Koriander vermengen. Zusammen mit dem Hühnchen und den Zuckerschoten anrichten und servieren.

Tipp

Das Sesam-Teriyaki-Hühnchen schmeckt auch gut mit gekochtem oder gebratenem Reis.