

Teriyaki-Hühnchen mit Reis

Das Teriyaki-Hühnchen mit Reis ist eine leckere Abwechslung zum herkömmlichen Hühnchen, wie man es sonst so bei uns kennt. Das Rezept ist einfach und lecker.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 35 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

6 Stk.	Hähnchenunterschenkel
260 ml	Teriyakisauce
500 g	Reis
2 EL	Reiswein
2 EL	Zucker
2 EL	Erdnussöl
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Karotte
1 Packung	Zuckerschoten
Sprossen (nach Geschmack)	

Zubereitung

1. Für das Teriyaki-Hühnchen mit Reis die Hähnchenschenkel zuerst am Gelenk teilen und dann unter fließendem Wasser gut abwaschen. Anschließend mit Küchenpapier abtupfen, damit es trocken ist. Ein bisschen weniger als die Hälfte der japanische Soja-Sauce über die Hähnchenteile gießen und 2 – 3 Stunden marinieren. Dabei öfters mal mit dem Pinsel die Sauce vom Boden hochholen und damit das Fleisch einpinseln, damit diese schön einziehen kann.
2. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel abziehen und den Faden aus den Zuckerschoten entfernen. Beides dann in schräge Abschnitte schneiden. Karotten ebenfalls schälen und dann in schmale Streifen schneiden. Die restliche Teriyaki-Sauce mit Zucker und Reiswein mischen, und auf mittlerer Hitze in einem kleinen Topf warm werden lassen. Wenn sich der Zucker aufgelöst hat, die Hitze erhöhen und das Ganze einmal aufkochen, dann wieder

runterschalten und leicht köcheln lassen.

3. In einer beschichteten Pfanne das Öl heiß werden lassen und das Fleisch ringsherum gleichmäßig anbraten, bis es von allen Seiten schön dunkel ist. Nun heraus nehmen und warm stellen. Dann die Karotten, die Zuckerschoten und die Frühlingszwiebel nacheinander anbraten und ebenfalls zur Seite stellen.
4. Ist alles angebraten das Fleisch zurück in die Pfanne geben, die Sauce drüber gießen und das Ganze noch mal 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Nach ungefähr 15 Minuten das Wasser für den Reis aufsetzen und zum Kochen bringen. Wenn es kocht, den Reis hinzugeben und bissfest nach Packungsanweisung garen.
6. Kurz bevor das Fleisch richtig schön zart ist, das Gemüse wieder in die Pfanne hinzugeben, erwärmen und mit dem Reis servieren.

Tipp

Macht nicht viel Arbeit und schmeckt so lecker. Versuchen Sie zu dem Teriyaki-Hähnchen mit Reis ruhig mal Wildreis, der ist nicht nur besonders wertvoll von den Inhaltsstoffen, sondern schmeckt auch sehr lecker. Auch ein leckerer chinesischer Gurkensalat passt prima.