Teriyaki-Huhn mit Gemüse

Freunde der asiatischen Küche werden von dem Teriyaki-Huhn mit Gemüse begeistert sein. Das leckere Rezept stammt aus Japan.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Gesamtzeit: 2,0 h



Zutaten

1 Stk.	Huhn
1 Stk.	Apfel
1 Stk.	Schalotte
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Zweige	Salbei
1 Stk.	Limette
2 Stk.	Zwiebel

Für die Marinade

130 ml	Sojasauce
2 EL	Weißwein
3 EL	Ahornsirup
50 g	Butter
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Sesamöl

Für das Gemüse

1 Stk.	Ananas
1 Tasse	Sojabohnensprossen
450 g	Gemüse (der Saison)
1 EL	Sesamöl

3 EL	Apfelessig
2 EL	Rohrzucker
2 Stk.	Knoblauchzehe
3 EL	Sauce (süß-saure)

Zubereitung

1. Für das Teriyaki-Huhn mit Gemüse den Backofen auf 90°C vorheizen. Das küchenfertige Huhn gründlich waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Apfel und Schalotte schälen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Stücke schneiden.

2. Limette halbieren. Das Huhn mit Apfel, Schalotte, Salbei, Frühlingszwiebeln und Limette füllen und in einen großen Bräter oder auf ein tiefes Backblech setzen. Zwiebeln halbieren und dazulegen. Im Ofen 20 Minuten braten.

3. In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Sojasauce, Weißwein, Ahornsirup, Butter, Knoblauch und Sesamöl zu einer Marinade verrühren. Nach Ende der ersten Bratzeit das Huhn mit der Marinade begießen und wieder zurück in den Ofen stellen.

4. Unter mehrmaligem Begießen mit Marinade das Huhn insgesamt weitere 70 Minuten braten. Nach der 70-minütigen Garzeit die Temperatur auf 220°C erhöhen und das Huhn so lange weiter braten, bis die Haut knusprig braun geworden ist.

5. In der Zwischenzeit das süß saure-Gemüse zubereiten: Ananas schälen, halbieren und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Das Saisongemüse waschen, schälen und nach Belieben in Ringe oder mundgerechte Stücke schneiden.

6. Je nach Sorte 15-20 Minuten im Wok garen oder dämpfen. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Mit Sesamöl, Apfelessig, Rohrzucker und süß-saurer Sauce abschmecken, alles gut umrühren und nochmal erwärmen. Zusammen mit dem Huhn anrichten und servieren.

Tipp

Traditionell wird zu dem Teriyaki-Huhn mit Gemüse gekochter oder gebratener Reis serviert.