

HÄHNCHEN TERIYAKI AN BRATREIS



ZUTATEN (für 4 Portionen)

Hähnchen Teriyaki

- 4 Stk. Hähnchenbrust
- 150 ml Teriyaki Sauce
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 10 g Honig
- ½ rote Chilischote
- 2 g Salz
- 2 Prisen Pfeffer aus der Mühle

Bratreis

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 500 g gekochter Basmatireis
- 120 g rote Paprika
- 120 g gelbe Paprika
- 120 g Zucchini
- ½ rote Zwiebel
- ½ rote Chilischote
- 5 Stiele geschnittene glatte Petersilie
- 5 Stiele geschnittener Koriander
- 3 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 5 g Salz
- 2 EL Teriyaki Sauce
- 4 Eier

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 211 kcal
- 10 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 24 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 120 Minuten
(Plus 2 Stdn. Marinieren)**

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen Teriyaki: Die Hähnchenbrust mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen.
2. Teriyaki Sauce mit Sonnenblumenöl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Die Chilischote in feine Ringe schneiden und zur Marinade geben.
4. Hähnchenbrust in die Marinade legen und für min. 2 Stdn. marinieren.
5. Für den Bratreis in der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren, entkernen, vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Die Zucchini waschen, Endstücke abschneiden, der Länge nach in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden und die Scheiben im Anschluss stifteln.
7. Die Zwiebel pellen, halbieren, Strunk entfernen und der Länge nach in feine Streifen schneiden.
8. Die Chilischote in feine Ringe schneiden.
9. Das vorbereitete Gemüse beiseitestellen.
10. Für das Hähnchen Teriyaki den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. In den aufgeheizten Ofen geben und für ca. 20–25 Minuten garen.
11. Während das Hähnchen im Ofen gart, das Öl in einer ausreichend große Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel kurz scharf anbraten, restliches vorbereitetes Gemüse und den gekochten Reis zugeben und mit anschwanken. Gewürze und Kräuter zugeben.
12. Wenn das Gemüse und der Reis heiß sind, die rohen Eier zugeben, vermengen und so lange erhitzen bis das Ei anfängt zu stocken.
13. Nun den Bratreis und das fertig gegarte Hähnchen Teriyaki auf flachen Tellern anrichten und servieren.



REISER RÄT

Wenn Sie die dicken Enden der Hähnchenbrust vor dem Marinieren plattieren, gart die Hähnchenbrust gleichmäßiger und ist etwas schneller gar.

Sie können dem Bratreis auch etwas Sweet-Chili-Sauce zufügen, das gibt dem Ganzen eine süßlich-fruchtige Note.

