

Teriyaki-Huhn mit Brokkoli



Zutaten für 4 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet
 4 TL Öl zum Braten
 60 ml Sojasauce
 5 EL Sake (Reiswein)
 3 EL braunen Zucker
 1 EL Sesamöl
 1 Prise Rosenpaprika
 1 TL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen
 2 Frühlingszwiebeln
 400 g Brokkoli
 Chiliflocken (optional)
 Cashewkerne, angeröstet
 evtl. 1 TL Maisstärke gemischt mit 2
 TL Wasser
 Reis für 4 Personen

Zubereitung:

Knoblauch pellen und zerdrücken. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen zerteilen und 3. Min. im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes garen.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen und 2 TL Öl hineingeben. Die Hälfte des Hühnchens in das heiße Öl geben und anbraten bis es leicht braun und knusprig geworden ist, dann aus der Pfanne nehmen und das restliche Hühnchen in 2 TL Öl anbraten.

Sojasauce, Sake, Zucker, Sesamöl, eine Prise Rosenpaprika und den Zitronensaft in einer Schüssel zu einer Sauce anrühren.

Nun das bereits angebratene Hühnchen wieder in die Pfanne geben und den Knoblauch in der Mitte der Pfanne leicht anbraten. Alles gut vermengen und die Sauce dazugeben. Ca. 2 bis 3 Minuten rühren, bis die Sauce andickt.

Sollte die Sauce nicht andicken, füge die Maisstärke-Wassermischung zu und rühre bis die Sauce sirupartig einkocht.

Gib nun den Brokkoli in die Pfanne und lasse ihn kurz warm werden. Wer mag, kann noch Chiliflocken über das Hühnchen streuen.

Garniere das Teriyaki-Huhn mit Frühlingszwiebeln und Cashewkernen und serviere es mit dem Reis.