

Hähnchenbrust

Gesamtzeit **15 Min.**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für das Gemüse:

- 250 g** kleine Karotten
- 2** Knoblauchzehen
- 100 g** Zuckerschoten
- 150 g** feine Spargelspitzen
- 30 g** frischer Ingwer
- 1 EL** Speiseöl
- 1 EL** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce

- 1 Handvoll** Kirschtomaten

Für das Fleisch:

- 2** Hähnchenbrüste ohne
Haut
- 4 EL** Kikkoman Teriyaki Sauce
mit geröstetem
Knoblauch
- 1** Stange Zitronengras
- 1 EL** Olivenöl

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Karotten und den Knoblauch schälen, das harte Stielende der Zuckerschoten abschneiden, das Gemüse waschen und abtropfen lassen. 3 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend abgießen.

Schritt 2

Den Ingwer schälen und in feine Stifte schneiden.

Schritt 3

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den geviertelten Knoblauch mit dem Ingwer hinzugeben. 1 Minute braten lassen, natürlich gebrauchte Sojasauce und das Gemüse hinzugeben, verrühren und 10 Minuten bei geringer Hitze garen lassen. 1 Minute vor Ende der Kochzeit die Kirschtomaten hinzufügen.

Schritt 4

Das Zitronengras in Stifte schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrüste mit 2 Esslöffel Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch anbraten. 2 Minuten auf jeder Seite braten, dann die restliche Sauce mit dem Zitronengras hinzugeben und weitere 4 Minuten unter häufigem Wenden braten. Zusammen mit dem Gemüse heiß servieren.