

Teriyaki Hähnchen mit Reis

ZUTATEN

4 Portion(en)

250 g	Jasmin Reis
500 ml	kalt Wasser
100 g	Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
3	Pak Choi
3	Karotten
0,5 Bund	Koriander
2	Rote Chili
1	Zitrone
2 TL	Sesamöl
4	Hähnchenbrüste ohne Haut
4 EL	Rapsöl
4 EL	<u>Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce Honig</u>

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis mit kaltem Wasser aufstellen und zugedeckt zum Kochen bringen. Danach auf niedrige Hitze reduzieren und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Erdnüsse grob hacken und unter den gekochten Reis mischen.

Schritt 2

Pak Choi, Karotten, Koriander und Chili waschen und trocknen. Pak Choi halbieren, Koriander zupfen, Chili in Ringe schneiden und Karotten mit dem Schäler in breite Bahnen schneiden. Karotten mit Zitronensaft und Sesamöl marinieren.

Schritt 3

Hähnchenbrüste mit 2 EL Rapsöl ca. 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze braten bis sie gar sind. Danach mit 6 EL Kikkoman Teriyaki Barbecuesauce Honig glasieren. Hierbei die Hähnchenbrüste in der Pfanne kurz schwenken, damit sie von jeder Seite glasiert sind. Anschließend Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und ruhen lassen.

Schritt 4

Pak Choi mit 2 EL Rapsöl kurz anbraten und mit 3 EL Kikkoman Teriyaki BBQ-Sauce mit Honig glasieren.

Schritt 5

Reis, Hähnchen, Karotten und Pak Choi anrichten und mit Chili und Koriander garnieren.

