

Hähnchenkeule mit Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch



Zubereitungszeit **30 Minuten**

Kalorien pro Portion **316**

Zutaten für 4 Personen

None:

4 Hähnchenkeulen (ohne Knochen)

0 Weizenmehl

0 Öl

40 ml Wasser

4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch

Zubereitung:

1. Hähnchenfleisch in Weizenmehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch medium von beiden Seiten scharf anbraten.
2. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm halten. Das überflüssige Fett aus der Pfanne abgießen, Wasser (alternativ Brühe) hinzufügen und zum Kochen bringen.
3. Die Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch über das angebratene Fleisch geben und – die Pfanne schwenkend – weiter garen, bis das Fleisch durchgebraten ist.
4. Hähnchen mit beliebigen Beilagen (beispielsweise Salat, Gemüse, Reis oder Kartoffeln) servieren.

Guten Appetit!