

Hähnchenschenkel mit Sesam

Zubereitungszeit **20 Minuten**
Kalorien pro Portion **315**



Zutaten für 4 Personen

Für die Beilage:

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 Lauchzwiebeln
2 EL Olivenöl
100 g Basmatireis
1 Msp Safranpulver

Für das Fleisch:

2 Hähnchenschenkel
4 EL Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch

Für die Garnitur:

1 EL Sesamsamen
1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Stielansätze und Kerne der Paprikaschoten entfernen und in 1/2 cm große Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln hinzugeben und 2 Minuten anbraten, die Paprikaschoten begeben, mischen und 5 Minuten garen lassen. Den Reis hinzufügen, 1 Minute lang umrühren. ¼ l Wasser hinzugießen und 15 Minuten bei niedriger Hitze garen lassen. Den Safran hinzufügen.
3. 2 Esslöffel Teriyaki Sauce mit geröstetem Knoblauch über die Hähnchenschenkel verteilen und in eine Pfanne geben. Bei geringer Hitze auf jeder Seite 3 Minuten braten, mit der Sauce bestreichen und weitere 10 Minuten braten, dabei von Zeit zu Zeit wenden.
4. Zum Schluss mit Sesamkörnern bestreuen, den klein geschnittenen Schnittlauch dekorieren und mit dem Paprikareis als Beilage servieren.

Guten Appetit!