

Chicken Teriyaki



Zutaten für drei Personen:

2 größere Hähnchenschenkel mit Rückenstück oder 3 normale Hähnchenschenkel
3-5 EL Erdnussöl

Gemüse:

Weißkohl geraspelt (1 Suppenteller)
1/4 rote und 1/4 grüne Paprika
1-2 Karotten
1 mittlere Gemüsezwiebel
125 g Champignons
2-4 EL Erdnussöl
5 EL Teriyaki-Sauce
75 ml kräftige Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1. Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden.

2. Hähnchenschenkel häuten, Fleisch auslösen und in kleine Stückchen teilen.

3. Erdnussöl im Wok erhitzen. Zuerst das Fleisch portionsweise kurz braten, bis es steif wird. Dann in Alufolie warm stellen.

4. Gemüse außer Champignons zugeben und viel rühren.

5. Etwas später die Champignons zugeben.

6. Mit der Teriyaki-Sauce und der Hühnerbrühe ablöschen.

7. Fleisch salzen, pfeffern und wieder zugeben. Das Ganze abschmecken.

Hinweise:

Beilage: frisch gekochter asiatischer Reis. Man kann aber auch Reis vom Vortag untermischen. Dann etwas mehr Brühe nehmen oder etwas mehr Teriyaki-Sauce.

Da die Teriyaki-Sauce ziemlich intensiv ist, braucht man sonst nicht mehr viel würzen.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 35 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023