

Huhn mit Teriyaki-Sauce



Zutaten für zwei Personen:

1 größere Hähnchenkeule
2 EL Teriyaki-Sauce
2-3 EL Erdnussöl
5 g getrocknete Wolkenohrpilze
50 g Gemüsezwiebel
50 g Karotte in Scheiben
75 g rote, gelbe und grüne
Paprikaabschnitte
50 g Broccoli-Röschen
50 g Zucchini in Halbscheiben
50 g Champignons (optional)
12 geschälte Mandeln
200 ml Hühnerbrühe
3-4 TL Speisestärke
2 EL Teriyaki-Sauce

1. Von der Hähnchenkeule die Haut abziehen, das Fleisch auslösen und würfeln. 30-60 min in Teriyaki-Sauce marinieren.
2. Wolkenohrpilze in eine Schale geben, mit kochendem Wasser begießen und etwa 30 Minuten quellen lassen.
3. Gemüsezwiebel schälen, quer halbieren, eine etwa 1 cm dicke Scheibe herausschneiden. Die Scheibe in gefällige, nicht zu kleine Abschnitte teilen. Karotte schälen und schräg in Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Abschnitte teilen.
4. Einige Röschen vom

Broccoli abschneiden, waschen, trocken schütteln und in grobe Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs halbieren und in etwas dickere Scheiben schneiden. Pilze putzen und in grobe Scheiben schneiden.

5. Die eingeweichten Wolkenohrpilze nochmals waschen, gut ausdrücken und kleiner schneiden.
6. Erdnussöl in einem Wok oder einer Wok-Pfanne bis kurz vor dem Rauchpunkt erhitzen. Mandeln darin kurz rösten und wieder herausnehmen. Fleisch mit Küchentüchern

trocknen und portionsweise unter Rühren braten, in Alufolie warm stellen. Zuerst Zwiebel, Karotten, Paprika und Broccoli ca. 3 Minuten pfannenrühren, dann Zucchini, Champignons und Wolkenohrpilze weitere 2-3 Minuten. Mit Brühe ablöschen, kalt angerührte Speisestärke und 2 EL Teriyaki-Sauce zugeben, weitere 3 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce bindet.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 45 min, Gesamtzeit ca. 75 min, Hauptspeisen, Wokgerichte, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 21.01.2023