

# DINNERLY



## Würzig-süßes Hähnchen mit Pak Choi

dazu Sushireis



20-30min



2 personen

Teriyakisauce ist ein echter Allrounder: Sie verwandelt mit ihrem unvergleichlichen süß-würzigen Aroma Fleisch, Gemüse und alles, was man sonst noch gerne auf dem Teller sieht, in ein echtes kulinarisches Erlebnis. Wir lieben sie – und daher bekommt unser Hähnchen heute eine wohlige Teriyaki-Spezialbehandlung, bevor es gebraten wird. Pak Choi und Sushireis sorgen als perfekte Begleiter für die sanften Geschmacksmomente.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 50ml teriyakisaus <sup>1,6</sup>
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1 kipfilet
- 1 paksoi

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 705kcal, vet 13.7g, koolhydraten 111.3g, eiwit 34.0g



### 1. Reis kochen

In een kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 2. Fleisch vorbereiten

2 Knoblauchzehen schälen, eine in feine Scheibchen schneiden, die andere sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Teriyakisauce** und die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1TL Pflanzenöl, 1TL Essig und dem gewürfelten Knoblauch verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 flache Stücke** schneiden und mit **1/3 der Würzsauce** einreiben.



### 3. Pak Choi schneiden

Den **Pak Choi** vom Strunk befreien, die **grünen Blätter** ganz lassen, den **weißen Teil** quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 4. Pak Choi braten

Die Knoblauchscheiben und die **weißen Pak-Choi-Streifen** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 3Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **grünen Pak-Choi-Blätter** zugeben und ca. 2Min. mitbraten. Den **Pak Choi** aus der Pfanne nehmen und warm beiseitestellen.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch inklusive Würzsauce** in derselben Pfanne bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, die **restliche Würzsauce** dazugeben und das **Hähnchen** weitere 1–2Min. in der Pfanne schwenken. Den **gebratenen Pak Choi** und das **Teriyaki-Hähnchen** auf dem Reis anrichten und servieren.



### 6. Gut gebettet

Besonders hübsch sieht das Gericht in tiefen Tellern aus, große Schalen eignen sich aber auch fürs echte Asia-Feeling. Und wer noch einen feurigen Kick möchte, wagt es mit ein paar frischen Chiliringen obendrauf!