



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Teryaki Chicken nach Steffen Henssler

(4 Personen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
4 Stück 2 Pr. 2 Pr. 2 Pr. 4 EL 2	Hähnchenbrustfilet (ca. 120 bis 150 g) Gewürzsalz Bunter Pfeffer Hähnchengewürz Maisstärke Eier	Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Mit Gewürzsalz, Pfeffermix und Würzkraft würzen. Maisstärke und Eier zum Hähnchenfleisch geben, alles gut vermengen und kurz beiseitestellen.
2 2 EL	Knoblauchzehen Bratöl (z.B. Rapsöl)	In der Zwischenzeit Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Bratöl anbraten In einer zweiten Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch darin 3-4 Min. von allen Seiten braten
2 2 etwas	Rote Paprika Rote Zwiebeln Bunter Pfeffer, Gewürzsalz	Die Pfanne mit dem Knoblauch von der Hitze nehmen, Paprika und Zwiebel in dünne Streifen schneiden und zum Knoblauch in die Pfanne geben. Das Knoblauch-Gemüse mit Gewürzsalz und Pfeffermix würzen und bei hoher Hitze ca. 1-2 Min. bissfest braten.
240 g	Reis	Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
200 ml 1	Teriyakisauce Orange, Saft davon	Das Gemüse mit Teriyakisauce und einem Schuss Wasser ablöschen. Das Hähnchenfleisch zum Gemüse in die Pfanne geben und kurz in der Teriyakisauce glasieren. Frisch gepressten Orangensaft darüberpressen und für ca. 1 Min. einkochen lassen
2 2 EL	Frühlingszwiebeln Sesamöl	Währenddessen Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden Teriyaki Chicken auf Teller verteilen, mit Frühlingszwiebeln garnieren und nach Bedarf mit Sesamöl beträufeln. Je nach Wunsch zum Beispiel mit Reis servieren.