

Hähnchen Teriyaki auf Reis REZEPT

# Hähnchen Teriyaki auf Reis



<?xml version="1.0"?>
ZUBEREITUNGSZEIT
25 Min
ZUTATEN
9 Stück
PORTION(EN)

2 x

Perfekt auf den Punkt gegart und in 15 Minuten auf dem Tisch: pikantes Chicken Teriyaki mit Reis und knackig frischem Pak Choi.
TEILEN

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Drucken (opens in same window)

#### **ZUTATEN**

- 1 Packung Ben's Original™ Express Langkorn-Reis
- 2 Hühnerbrüste, je 180 g
- 200 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesamöl

- 100 g TK-Erbsen
- 1 EL fließfähiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- Saft einer halben Limette

#### **ZUBEREITUNG**

1. 1

Hähnchenbrust in kleine Stücke zerteilen. Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 2

Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten anbraten.

3. 3

Knoblauch, Pak Choi und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten garen.

4. 4

Während der letzten 2 Minuten Bratzeit Honig, Sojasauce und Limettensaft zugeben und alles kräftig miteinander verrühren.

5. 5

Ben's Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und das Hähnchen Teriyaki und Gemüse auf dem Reis anrichten.

6.6

Gern mit fein gehacktem Chili und Krupuk servieren.

# **NÄHRWERTE PRO PORTION**

Energie: 455 kcalEnergie: 1903 kjEiweiß: 28 gFett: 12 q

Kohlenhydrate: 53 g

#### **KATEGORIEN:**

Hähnchen, Reispfanne, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Fettarm, Proteinreich, Kalorienarm / Low Carb, Laktosefrei, Langkorn-Reis, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten

#### WEITERE REZEPTE



#### Vegane Pilz-Reispfanne in cremiger Sauce

Zubereitungszeit

28 Min

Zutaten

_	_	<b>-</b>	
1	1	Ctuc	k
_	_	Stuc	ĸ

#### **MEHR DETAILS**



## **Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen**

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück

### **MEHR DETAILS**



#### **Klassisches Chili con Carne mit Reis**

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

**MEHR DETAILS** 

**Source URL:** https://de.bensoriginal.com/reisrezepte/hähnchen-teriyaki-auf-reis