Hähnchen Teriyaki auf Reis
REZEPT

Hähnchen Teriyaki auf Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	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.

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. Hähnchenbrust in kleine Stücke zerteilen. Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten anbraten.
3. Knoblauch, Pak Choi und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten garen.
4. Während der letzten 2 Minuten Bratzeit Honig, Sojasauce und Limettensaft zugeben und alles kräftig miteinander verrühren.
5. Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und das Hähnchen Teriyaki und Gemüse auf dem Reis anrichten.
6. Gern mit fein gehacktem Chili und Krupuk servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 455 kcal
- Energie: 1903 kj
- Eiweiß: 28 g
- Fett: 12 g
- 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

11 Stück



Veganer Tomaten-Pesto-Salat mit Sonnenweizen

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

9 Stück



Klassisches Chili con Carne mit Reis

Zubereitungszeit

40 Min

Zutaten

9 Stück

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