KIKKOMAN

Teriyaki-Hühnchen mit gerösteten Sesamsamen auf Reis

Gesamtzeit **45 Min.** **45 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.214 kJ / 290 kcal

Fett: **6,2 g** Eiweiß: **25,6 g**
Kohlenhydrate: **30,9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

200 g	Reis (= ca. 600 g fertig gekocht)
	Salz
1	kleine Stange Lauch
2 EL	Pflanzenöl
500 g	Hühnerbrustfilet
4 EL	Kartoffelstärke
20 ml	Kikkoman Teriyaki Wok Sauce mit geröstetem Sesam
1	Noriblatt

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten und warm stellen. Lauch putzen, waschen, schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 TL erhitztem Öl andünsten.

Schritt 2

Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, in ca. 7-8 mm dicke Scheiben schneiden, mit Stärke bestäuben und im restlichen erhitzten Öl von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten Teriyaki Sauce hinzufügen und das Fleisch damit ca. 1 Minute glasieren.

Schritt 3

Noriblatt in feine Streifen schneiden. Reis in Schalen geben, Lauch und Hühnerbrust darauf anrichten, Bratensatz darüber träufeln und Teriyaki Huhn mit Nori-Streifen garniert servieren.