

CHICKEN TERIYAKI MIT BASMATIREIS & BROKKOLI

REIS | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (4 Portionen)

400g Basmatireis
1 Prise Cumin
500g Hähnchenbrustfilet
400g Brokkoli
2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
200ml Teriyakisauce
100ml Geflügelbrühe
2 Ei Sesam, geröstet
Zucker
Sesamöl
Sojasauce
Salz

Produkttempfehlungen



**BASMATIREIS
(BEUTEL)**

Zubereitungen

Basmatireis nach Packungsanleitung mit einer Prise Cumin kochen.

Hähnchenfleisch und Brokkoli in Stücke schneiden.

Fleisch in heißem Sesamöl knusprig anbraten, mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Im Bratfett die Zwiebelstreifen, die zerdrückten Knoblauchzehen und den Brokkoli anbraten, mit Brühe ablöschen und 2-3 Min. dünsten.

Teriyakisauce zufügen, 1-2 Min. dicklich einkochen, dann das Fleisch zufügen und alles kurz durchschwenken.

Mit Sojasauce abschmecken, Basmatireis hinzugeben, mit Sesam bestreuen und servieren.