

GATCH GAP REZEPTE

TERIYAKI CHICKEN BOWL

Zubereitungszeit 20 min | Für 2 Personen

GATCH GAP

Rezepte & Inspirationen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- Reis nach Packungsanleitung kochen und beiseite stellen.
- "CATCHCAP-Pannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen.
- Hähnchenstreifen in der Pfanne anbraten, bis sie durchgegart sind.
- Brokkoli und rote Paprika hinzufügen, kurz dünsten, bis das Gemüse bissfest ist.
- In einer Schüssel alle Zutaten für die Teriyaki-Sauce vermengen und über das Hähnchen und Gemüse gießen. Bei Bedarf mit Maismehl verdicken.
- Serviert das Teriyaki Chicken über Reis, garniert mit Frühlingsszwiebeln und Sesamsamen.
- Genießt eure kulinarische Reise nach Asien!

Zutaten

- Zutaten:
- 500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
 - 1 Tasse ungekochter Reis
 - 1 Brokkoli, in Röschen geschnitten
 - 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
 - Frühlingsszwiebeln, gehackt (zum Garnieren)
 - Sesamsamen (optional, zum Bestreuen)
- Für die Teriyaki-Sauce:
- 1/2 Tasse Sojasauce
 - 2 EL Honig
 - 1 EL Reissesig
 - 1 Knoblauchzehen, gehackt
 - 1 TL Ingwer, gerieben
 - 2 EL Sesamöl
 - 2 TL Maismehl (optional, zum Verdicken)

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



CATCHCAP
kochen & genießen



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)