

Japanisches Teriyaki Chicken – total einfach!



Teriyaki ist eine japanische Zubereitungsart, bei der Fleisch, Fisch oder Gemüse in einer süss-salzigen Sauce gegart wird. Das Video-Tutorial zeigt, wie einfach Teriyaki Chicken auch zu Hause gelingt.

Wer selbst schon einmal Chicken Teriyaki zubereitet hat, weiss, dass das eigentlich ziemlich simpel ist. Trotzdem wird ein Video-Tutorial beim ersten Mal hilfreich sein, da die Konsistenz der Sauce eine zentrale Rolle spielt – denn diese gelingt nur mit dem richtigen Timing. Folgend noch zwei Tipps für Teriyaki-Neulinge.

- Die meisten Zutaten bekommt man im herkömmlichen Supermarkt. Sollte man beispielsweise den Reiswein Mirin nicht finden, klappt's bestimmt im Asia-Laden.
- Die Pouletstücke schmecken am besten, wenn sie aussen kross gebraten sind. In Kombination mit der dicken, süssen Teriyaki-Sauce werden sie so zu einem wahren Erlebnis.

- 720 g Pouletgeschnetzeltes
- 1 dl Mirin
- 0,7 dl Sojasauce
- 0,6 dl Wasser
- 3 TL Rohrzucker
- 1 TL Sesamsamen, zusätzlich ein wenig Sesam zum Garnieren
- 1 Handvoll ganze Cashewnüsse
- Etwas Mehl
- Sesamöl zum Braten
- Das Grün der Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten
- Circa 320 g Basmatireis

1. Zuerst die Pouletstücke in einen Plastiksack geben, zwei Esslöffel Mehl hinzufügen, den Sack verschliessen und kräftig schütteln.
2. Jetzt die Pouletstücke in etwas Sesamöl so lange braten, bis sie aussen leicht kross, innen jedoch noch nicht ganz durch sind. Danach das Poulet auf einen Teller geben.
3. In derselben Pfanne Sojasauce, Wasser, Mirin, Zucker und Sesamsamen verrühren und circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4. Gleichzeitig den Basmatireis anhand der Packungsangabe zubereiten.
5. Sobald die Sauce dicker wird, das Poulet hineingeben und mitköcheln. Nach weiteren fünf Minuten sollte die Sauce eine sirupartige Konsistenz aufweisen. Jetzt können die Cashewnüsse daruntergemischt werden, und die Sauce ist fertig.
6. Zum Anrichten den Reis und das Teriyaki Chicken auf den Tellern verteilen. Das Poulet mit ein paar Sesamsamen und den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Zubereitungsdauer: circa 25 Minuten

Raimbault-Pineau Cuvée Prestige Sancerre AOC



Blasses Gelb. Duftet nach Spargeln, Stachelbeeren und Basilikum. Voller Körper. Im Gaumen ist er mineralisch und saftig zugleich.

[Jetzt im Weinshop ansehen](#) >