



Chicken Teriyaki

2 Portionen | 30 Minuten | 970 kcal

Chicken Teriyaki ist einer dieser japanischen Klassiker, die fast jeder kennt und die sich überraschend einfach auch zuhause zubereiten lassen. Saftiges Hähnchenschenkelfleisch wird goldbraun angebraten und anschließend mit einer süß-salzigen Teriyaki Sauce glasiert. Dazu gibt es japanischen Reis und etwas frisches Gemüse: Unkompliziert, schnell und richtig lecker.

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für das Chicken Teriyaki bereitlegen und auf Vollständigkeit prüfen. Die 150 ml Teriyaki Sauce gegebenenfalls vorbereiten (zum Rezept). Den Reis nach Packungsanleitung beziehungsweise im Reiskocher zubereiten (zum Rezept). Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Salatblätter waschen, gut abtropfen lassen und bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Die 400 g Hähnchenschenkelfleisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Dickere Stellen auf der Fleischseite mit einem scharfen Messer einschneiden und vorsichtig aufklappen, sodass die Stücke möglichst gleichmäßig dick sind. Dabei nicht vollständig durchschneiden.
Tipp: Diese Vorbereitung hilft, dass das Hähnchen gleichmäßiger gart und dünnere Stellen nicht schon trocken werden, während dickere noch garen müssen.
Das Hähnchen mit $\frac{1}{2}$ TL Salz würzen. Bei einer bereits sehr salzigen Teriyaki Sauce etwas weniger verwenden.
3. 50 g Katakuriko und 50 g Weizenmehl in einer Schüssel oder einem tiefen Teller gründlich miteinander vermischen. Die Fleischstücke in der Mehl-Stärke-Mischung wenden, bis sie rundherum dünn bedeckt sind. Überschüssiges Mehl sorgfältig abklopfen. Es soll nur eine feine Schicht am Fleisch haften, keine dicke Panade entstehen.
4. Den Ingwer schälen und fein reiben. 1 TL frisch geriebenen Ingwer mit den 150 ml Teriyaki Sauce verrühren und bereitstellen.
5. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und 2 EL Öl hineingeben. Das Hähnchen mit der Hautseite nach unten hineinlegen und etwa 6-7 Minuten braten, bis die Haut goldbraun ist.
Die Stücke möglichst wenig bewegen und die Bräunung im

Zutaten:

Für das Hähnchen:

- 400 g Hähnchenschenkelfleisch (ohne Knochen und möglichst mit Haut)
- 150 ml Teriyaki Sauce, selbstgemacht (zum Rezept) oder gekauft
- 50 g Katakuriko (Kartoffelstärke)
- 50 g Weizenmehl Type 405
- 1 TL Ingwer (frisch gerieben)
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 2 EL neutrales Öl (zum Beispiel Rapsöl)

Zum Servieren:

- 2 Portionen japanischer Reis (zum Rezept)
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- einige Salatblätter
- optional Shichimi Togarashi

- Blick behalten. Wird die Mehlhülle zu schnell dunkel, die Hitze etwas reduzieren.
6. Das Hähnchen wenden und auf der Fleischseite weitere 2–3 Minuten braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller kurz abtropfen lassen.
- Die Hitze ausschalten und überschüssiges Fett vorsichtig aus der Pfanne entfernen. Dunkle, verbrannte Mehltreue ebenfalls entfernen, bevor die Sauce dazukommt.
7. Das Hähnchen zurück in die Pfanne legen und die vorbereitete Teriyaki-Ingwer-Sauce dazugeben. Bei mittlerer Hitze kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Das Fleisch gelegentlich wenden und mit einem Löffel immer wieder mit der Sauce übergießen, bis es rundherum glänzt und vollständig durchgegart ist.
- Wichtig für extra Sauce: Nur so weit einkochen lassen, dass die Sauce das Hähnchen überzieht, aber noch gut vom Löffel fließt. Wird sie zu dick, esslöffelweise etwas Wasser unterrühren. Sobald das Fleisch gar ist und die Konsistenz passt, die Hitze ausschalten.
8. Das Chicken Teriyaki kurz ruhen lassen und auf einem sauberen Brett nach Belieben in mundgerechte Streifen schneiden.
- Den heißen Reis auf zwei Schalen oder Teller verteilen. Das Hähnchen darauf anrichten und die übrige Sauce aus der Pfanne über Fleisch und Reis geben. Salat und Tomaten danebenlegen, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und nach Geschmack etwas Shichimi Togarashi darübergeben.
- Direkt servieren. Itadakimasu!