

TERIYAKI HUHN AUF ANANASREIS

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

Teriyaki Huhn:

- 700 g Hühnerbrustfilets
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm Ingwer
- 2 EL kaltes Wasser
- 100 ml Teriyakisauce
- 50-100 ml Apfelessig *
- 3 EL Zucker
- 2 geh. TL Stärkemehl
- schwarzer Pfeffer, gemahlen

Ananasreis:

- 2 Tassen Jasminreis
- 4 Tassen Wasser
- 4 Stangen Lauchzwiebel
- Sesamöl
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 4 geh. EL Ananasstücke

Zubereitung:

Backrohr auf 220° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Teriyakimarinade Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein hacken und mit Wasser, Teriyakisauce, Apfelessig, Zucker, Stärkemehl und schwarzem Pfeffer gut verrühren. Bei schwacher Hitze leicht dicklich (zu honigähnlicher Konsistenz) einkochen lassen. Den Boden einer Auflaufform mit Marinade bestreichen, Hühnerbrustfilets dicht an dicht einlegen, mit der restlichen Marinade übergießen und im Backrohr 30-35 Minuten (je nach Größe der Fleischstücke) braten.

Ananasreis:

Lauchzwiebeln putzen (Wurzelansätze und unschöne Grünstellen entfernen), den weißen Teil der Lauchzwiebel in Ringe schneiden (den Grünteil noch für die Dekoration aufbewahren) und in etwas heißem Sesamöl kurz anrösten, Reis zugeben und mitrösten bis er glasig ist, Kurkuma unter den Reis mischen, mit Salz würzen und mit Wasser aufgießen. Bei geringer Temperatur zugedeckt garen. Kleine Ananasstücke gut abtropfen lassen und unter den fertigen Reis mischen.

Ananasreis auf Tellern anrichten, Hühnerbrustfilets in Scheiben schneiden, auf dem Reis platzieren, mit etwas Marinade aus der Auflaufform beträufeln und mit in Ringe geschnittenem Grün vom Lauch dekorieren.

*Mit 100 ml Essig wird die Marinade schon ziemlich scharf. Wer es lieber etwas milder mag, nimmt weniger Essig und füllt mit kaltem Wasser auf 100 ml auf.