

Chicken Teriyaki



600 g Hähnchenbrustfilet

2 Frühlingszwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 EL Rapsöl

Zutaten für die Teriyaki-Sauce

5 EL Sojasauce

2 EL Zucker

3 EL Reisweinessig - oder Sake

2 EL Mirin -

Alternativ trockener Weißwein oder Apfelsaft für die alkoholfreie Variante

1 EL Sesamöl

1 TL Speisestärke

1. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken.
2. In einer Schüssel Sojasauce, Zucker, Essig, Mirin und Sesamöl verrühren. Speisestärke mit 2 TL Wasser glattrühren und unter die Sauce rühren.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen rundherum anbraten. Dann den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Die Sauce zugeben und alles unter Rühren bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten köcheln lassen. Wenn die Sauce eindickt und glänzt, ist sie fertig.