

Chicken Teriyaki



Zutaten für 2-4 Personen:

4 Hähnchen Oberschenkel

Salz

1 knapper EL Erdnussöl

Glasur:

4 EL Sojasauce

4 EL Sake

4 EL Mirin

2 EL brauner Zucker

Ingwer (optional)

Knoblauch (optional)

1. Hähnchen Oberschenkel mit Haut auslösen. Zwischen Folie aus Gefrierbeuteln flach klopfen. Leicht salzen.

2. Glasur aus Sojasauce, Sake, Mirin und Zucker mischen, in einer separaten Pfanne etwas einköcheln, bis sie eine etwas dicklichere Konsistenz hat. Optional auch noch mit geriebenem Ingwer und/oder Knoblauch aromatisieren, dabei nur den Saft verwenden.

3. Eine Grillpfanne dünn mit Erdnussöl einstreichen. Die ausgelösten Hähnchen Oberschenkel zuerst bei größerer Hitze auf der Hautseite 3-4 min anbraten,

dann umdrehen, Hitze zurücknehmen und alles mit Alufolie abdecken. Weitere 3-4 min braten.

4. Die gebratenen Hähnchen Oberschenkel in die Pfanne mit der Glasur geben und damit überziehen.

5. Die Hähnchen Oberschenkel in daumendicke Streifen schneiden und z.B. auf Reis mit sautiertem Pak Choi anrichten.

Hinweise:

Die Bratdauer richtet sich nach der gewählten Hitze. Bevor man die Hähnchen Oberschenkel mit der Glasur überzieht sollten sie bereits durchgebraten sein.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 30 min, Hauptspeisen, Fleisch, Geflügel, Huhn, asiatisch

Rezept und Foto: Walter
Stand 24.01.2023