Chicken Teriyaki auf Reis
REZEPT

Chicken Teriyaki auf Reis



ZUBEREITUNGS ZEIT	25 Min
ZUTATEN	9 Stück
PORTION(EN)	2 x

Perfekt auf den Punkt gegart und in 15 Minuten auf dem Tisch: pikantes Chicken Teriyaki mit Reis und knackig frischem Pak Choi.

ZUTATEN

- 1 Packung Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis
- 2 Pouletbrüste, je 180 g
- 200 g Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sesamöl
- 100 g TK-Erbsen
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- Saft einer halben Limette

ZUBEREITUNG

1. Pouletbrust in kleine Stücke zerteilen. Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
2. Sesamöl in einer grossen Pfanne erhitzen und die Fleischstücke darin unter häufigem Wenden ca. 5 Minuten anbraten.
3. Knoblauch, Pak Choi und Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten garen.
4. Während der letzten 2 Minuten Bratzeit Honig, Sojasauce und Limettensaft zugeben und alles kräftig miteinander verrühren.
5. Ben’s Original™ Express Langkorn-Reis nach Packungsanweisung erhitzen und das Chicken Teriyaki und Gemüse auf dem Reis anrichten.
6. Gern mit fein gehacktem Chili und Krupuk servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

- Energie: 455 kcal
- Energie: 1903 kj
- Eiweiss: 28 g
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 53 g

KATEGORIEN:

Poulet, Reispfanne, Reisbowl, 15 - 30 MIN, Fettarm, Proteinreich, Kalorienarm / Low Carb, Laktosefrei, Langkorn-Reis, Für jeden Tag, Gut vorzubereiten

WEITERE REZEPTE



One Pot Kürbis-Reis

Zubereitungszeit

25 Min

Zutaten

10 Stück



Poulet Süss-Sauer

Zubereitungszeit

20 Min

Zutaten

5 Stück



Gebratene Garnelen mit Reis und Chicorée

Zubereitungszeit

19 Min

Zutaten

10 Stück

Source URL: *https://ch.bensoriginal.com/rezepte/chicken-teriyaki-auf-reis*