

# Rezeptsammlung



[www.vitalkompass.at](http://www.vitalkompass.at)

## EXOTISCHES CHICKEN TERIYAKI

4 Portionen

### Zutaten

500 g Hähnchenfilet  
200 g Brokkoli  
150 g Jungzwiebel  
150 g Champignons  
4 EL Sojasauce  
3 – 4 EL Teriyaki Sauce  
1,5 Limetten  
1 Knoblauch  
2 EL Kokosfett  
1 EL Sesam  
1 TL Chiliflocken  
2 MSP Ingwer  
1 Pr. Salz

### Zubereitung

Den Ingwer schälen und entweder mit einer Ingwerreibe fein reiben oder mit dem Messer fein hacken. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Dazu die Chiliflocken geben und gemeinsam im erhitzten Kokosfett anrösten.

Das Hähnchenfilet klein würfelig schneiden und hinzufügen, sobald der Knoblauch leicht bräunlich ist.

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Champignons mit einem trockenen Tuch reinigen und vierteln. Sobald das Hähnchenfleisch an allen Seiten gut angebraten ist, den Brokkoli sowie die Champignons hinzufügen, mit der Sojasauce und der Teriyaki Sauce aufgießen und bei mittlerer Hitze etwa zehn bis fünfzehn Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli bissfest gegart ist. Den Saft der Limette sowie die Zesten hinzufügen und mit dem Sesam gut durchmischen.

Zuletzt entweder den Wildreis oder die Mi-Nudeln hinzufügen und gut vermengen.

### Zubereitung Wildreis:

400 – 500 g Wildreis

Für den Reis in einem Topf Öl erhitzen, den Reis mit der doppelten Menge Wasser aufkochen und schließlich bei mittlerer Hitze laut Verpackung (etwa fünfzehn Minuten) weichkochen.