



Teriyaki-glazed Chicken

MIT MIE NUDELN

- 1 Das Hähnchenbrustfilet mit etwas Salz würzen, und in einer Pfanne mit etwas Öl je circa 3 Min. von allen Seiten scharf anbraten, danach im Backofen bei circa 100 °C gar ziehen – das dauert etwa 15 Min.
- 2 Für die Glasur die ganze Knoblauchzehe in heißem Sesamöl kurz anschmoren und dann aus dem Öl entfernen. Mit Sojasauce und Reiswein aufgießen, dann den Honig dazugeben, und bei geringer Hitze zu einer dicken Glasur einreduzieren. Den Sesam dazugeben und zur Seite stellen.
- 3 Pak Choi, Aubergine, Zwiebel, Knoblauch und Champignons klein schneiden, und alles in einem heißen Wok oder einer Pfanne mit etwas Sesamöl circa 3 Min. scharf anbraten, dann die Sprossen dazugeben. Die Sojasauce mit dem Zucker verrühren, und das Gemüse damit ablöschen.
- 4 Die Mie Nudeln nach Packungsanweisung einige Minuten in Wasser kochen und danach zum Wokgemüse geben. Sobald die Maishähnchenbrust gar ist, das Fleisch direkt im Topf mit der Sauce glasieren. Anschließend das Fleisch tranchieren und gemeinsam anrichten.

Gutes Gelingen!



Zutaten

für 2 Personen
Zubereitungszeit: 60 Min.

Gourmet Maishähnchenbrustfilet (ca. 270 g)

Gourmet Maishähnchenbrustfilet (ca. 270 g)	1
Aubergine	1/2
Pak Choi	1
Champignons	150 g
Mungobohnensprossen	150 g
Zwiebel	1
Knoblauchzehe	1
Sojasauce	50 ml
Zucker	1 EL
Packung Mie Nudeln	1/2
Für die Glasur:	
Sojasauce	8 EL
Honig	2 EL
Sesamöl	2 EL
Reiswein	4 EL
Sesam	



GOURMETFLEISCH.DE
PRIME STEAKS