

## Alles von einem Blech - Teriyaki Hähnchen mit Gemüse

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

45  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 4 Portionen

200 ml Sojasauce  
4 Esslöffel Honig  
3 1/2 Esslöffel Reisessig  
1 1/2 Teelöffel Sesamöl  
3 Knoblauchzehen  
1 Ingwerstück (0,5 cm)  
60 ml Wasser  
750 g Hähnchenbrustfilet  
1 Esslöffel Stärke  
5 Möhren  
2 Frühlingszwiebeln  
3 Esslöffel Sesamsamen  
2 Köpfe Brokkoli  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl zum Einfetten

Bei diesem köstlich würzigen Teriyaki Hähnchen mit Möhren und Brokkoli brauchst du kaum etwas tun: Nur schnell die Glasur vorbereiten, Hähnchen damit bestreichen und Gemüse schnippeln. Dann ab auf das Blech damit und den Rest übernimmt dein Ofen. Und du? Du kannst dich in aller Ruhe auf das Essen freuen!

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech einfetten.

- 2 -

Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Mit Sojasauce, Honig, Reisessig, Sesamöl, Wasser und Stärke vermengen. In einem Topf einmal aufkochen lassen, bis eine zähflüssige Glasur entsteht und beiseitestellen.

- 3 -

Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Glasur einstreichen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

- 4 -

Brokkoliröschen vom Stiel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, wenden und erneut mit etwas Glasur bestreichen. Gemüse daneben verteilen, restliche Glasur darüber geben und weitere 20 Minuten backen.

- 5 -

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Zusammen mit dem Sesam über dem Hähnchen verteilen und servieren.