

Teriyaki Hähnchen mit Zoodles

Für 4 Personen

ZUTATEN

Für die Teriyaki-Sauce:

- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Reiswein
- 150 ml trockener Sherry
- 5 EL Rohrzucker
- 20 g fein geriebener Ingwer
- 2 gepresste Knoblauchzehen

Für das Hähnchen:

- 4 ausgelöste Hähnchenkeulen mit Haut
- 5-Spices-Pulver
- frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer
- Salz

Für die Zoodles:

- 2 Zucchini
- 2 EL Sesamöl
- 2 fein gehackte Lauchzwiebeln
- 2 EL fein gehackte Korianderblätter
- 2 EL fein gehacktes Thai-Basilikum
- 2 EL geröstetes Sesamsamen
- 1 fein gehackte rote Chilischote



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Sauce in einem Topf auf dem Induktionsfeld zu einem Sirup einkochen.

Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in der Pfanne oder auf dem TeppanYaki bei Stufe 7 in etwa 8 Minuten anbraten, bis die Hautseite knusprig ist, wenden und auf der Fleischseite ca. 2-3 Minuten anbraten.

Mit 5-Spices, Pfeffer und Salz würzen. Im Backofen bei 80 C° warmhalten.

Teriyaki Hähnchen mit Zoodles

ZUBEREITUNG

Inzwischen die Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden. Auf ein Backblech legen und 4-6 Minuten je nach Dicke der Zoodles bei 100°C dämpfen. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Hähnchenstücke kurz vor dem Servieren eventuell mit der Einstellung „Grill groß“ bei 250°C nochmal kurz grillen, dann in Stücke schneiden. Gekochte Zoodles portionsweise zusammendrehen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Sauce beträufeln. Mit Lauchzwiebeln, Kräutern, Sesam und Chili bestreuen.

Nach Belieben kann Basmatireis (20 Minuten bei 100°C dämpfen) dazu serviert werden.