

MARLEY SPOON



Zarte Teriyaki-Pute

mit grünem Gemüse und Jasminreis



30-40min



2 Personen

Wir haben ein klassisches Teriyaki für euch gezaubert, aus allerlei grünem Gemüse, Pute und duftendem Jasmin Reis. Der Klassiker benennt im Übrigen eine Zubereitungsart in der japanischen Küche. Dabei wird Fleisch und Gemüse mit einer speziellen Teriyakisauce mariniert und anschließend gebraten, gegrillt oder geschmort. Das ist so lecker, dass ihr nicht länger warten solltet mit dem Kochen!

Was du von uns bekommst

- grüne Paprika
- Honig
- Jungzwiebel
- Stangensellerie ⁹
- rote Thaichili
- Jasmin Reis
- Reissessig
- frischer Ingwer
- Putenbrust
- Teriyaki Sauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipp

Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 745.0kcal, Fett 17.3g, Eiweiß 47.0g, Kohlenhydrate 96.8g



1. Reis kochen

400ml Wasser im mittleren Topf zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz im Topf zum Kochen bringen und dann bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



4. Gemüse vorbereiten

Gemüse waschen. Kerngehäuse der **Paprika** entfernen, in dünne Streifen schneiden. Enden der **Jungzwiebeln** entfernen, in schräge Ringe schneiden. **Stangensellerie** in schräge, dünne Streifen schneiden. Evtl. nochmals halbieren. **Ingwer** schälen und mit **Chili** klein hacken. Wer es nicht so scharf mag, entfernt die **Kerne** der **Chili** und verwendet eine halbe **Chili**.



2. Marinade herstellen

Reissessig, **Teriyaki Sauce** und **Hälfte** vom **Honig** in kleinen Topf geben, erhitzen bis sich **Honig** auflöst, dann von der Hitze nehmen. **Marinade** kurz abkühlen lassen.



5. Fleisch anbraten

Einen Wok oder eine große Pfanne mit 2EL Öl erhitzen. Die **Fleischmarinade** abgießen und aufheben. **Fleisch ohne Marinade** von allen Seiten ca. 2Min. scharf anbraten. **Gemüse** aus Schritt 4 und **Ingwer** zugeben und ca. 2-3Min. mitbraten. Je nach Geschmack **Chili** dazugeben. Alles mit Salz würzen.



3. Fleisch schneiden

Inzwischen **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm dünne, längliche Streifen schneiden, in eine flache Form geben. Die leicht abgekühlte **Marinade** über das **Fleisch** geben und beiseitestellen.



6. Gericht fertigstellen

Die **Fleischpfanne** mit der übrigen **Marinade** ablöschen, zum Kochen bringen und ca. 3-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eine sirupartige Konsistenz aufweist und das **Gemüse** bissfest ist. Mit **Reis** servieren.