



ZOODLES MIT HÄHNCHEN-TERIYAKI



Für 4 Personen

ZUTATEN

Teriyaki-Soße:

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

Chicken:

4 ausgelöste Maishähnchen-Schlegel mit Haut (kikok-Qualität)
5-Spices-Pulver, Pfeffer, Salz

Garnitur:

2 Zucchini (ca. 500 g)
2 EL Sesamöl
2 fein gehackte Lauchzwiebeln (70 g)
2 EL fein gehackte Korianderblätter
1 EL fein gehacktes Thai-Basilikum
2 EL geröstete Sesamsamen
1 fein gehackte rote Chilischote

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten für die Soße in einem Topf zu einem Sirup einkochen.

Fleisch auf der Hautseite ungewürzt in der Pfanne anbraten (Induktion: Einstellung 7), ca. 8 Minuten braten, 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.

Inzwischen die Zucchini waschen, mit einem Spiralschneider in feine Spaghetti schneiden. Auf ein Backblech legen und 8–10 Minuten bei 100 °C Dampfgarstufe garen. Mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.

Hähnchenstücke kurz vor dem Servieren eventuell mit der Einstellung „Grill Groß“ bei 250 °C noch mal kurz knusprig grillen, dann in Stücke schneiden. Gegarte Zoodles portionsweise zusammendrehen. Hähnchenstreifen darüberlegen. Mit der Teriyaki-Soße beträufeln. Mit Lauchzwiebeln, Kräutern, Sesam und Chili bestreuen.

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