



Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Chicken Teriyaki Meal Prep Bowl

Chicken Teriyaki Meal Prep Bowl

400 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke
geschnitten

90 ml Lien Ying Teriyaki Sauce zum Marinieren & Dippen

2 Zehe(n) Knoblauch

200 g Lien Ying Jasmin Reis

1 Brokkoli, in Röschen geschnitten

Salz & Pfeffer

Etwas Lien Ying Sesam Öl geröstet

Optional:

1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

Etwas Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Chicken Teriyaki Meal Prep Bowl

1.

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die
Knoblauchzehen hinzufügen und kurz anbraten. Die

Hähnchenstücke in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten, bis sie gut durchgegart sind.

Die Teriyaki-Sauce über das Hähnchen gießen. Bei hoher Hitze das Hähnchen mit der Sauce vermengen und etwas einkochen lassen, sodass die Teriyaki Sauce gut an dem Hähnchen haftet.

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

In einem separaten Topf Wasser zum Kochen bringen und die Brokkoli-Röschen darin blanchieren, bis sie leicht bissfest sind (ca. 2-3 Minuten). Dann abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. In einer weiteren Pfanne Öl erhitzen und die blanchierten Brokkoli-Röschen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meal Prepping: Portionen von Reis, Teriyaki-Hähnchen und gebratenem Brokkoli in Behälter geben. Lass die Mahlzeiten abkühlen, bevor du die Deckel aufsetzt und sie im Kühlschrank aufbewahrst. Zum Aufwärmen kannst du eine Portion in der Mikrowelle erhitzen, bis sie durchgewärmt ist. Optional kannst du frische Frühlingszwiebeln und Sesamsamen als Topping hinzufügen und ggf. zusätzlich erwärmte Teriyaki Sauce über das Gericht geben.