Teriyaki-Huhn
teriyaki tori

In der japanischen Küche werden Fleisch, Fisch oder Gemüse vor dem Braten längere Zeit in der Teriyaki-Sauce mariniert. Das Teriyaki-Huhn hat eine glänzende, karamellisierte Oberfläche dank der Teriyakisauce, die beim Kochen eindickt und das Huhn überzieht. Die Hähnchenstücke sind goldbraun und saftig. Die Garnitur aus Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln verleiht dem Gericht nicht nur einen zusätzlichen Geschmack, sondern auch eine ansprechende Optik.

Herkunft: Japan
Kategorie: Hauptspeisen, Geflügelgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 30 Minuten
Vorbereitungszeit: 10 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
500 g Hähnchenbrustfilets
4 EL Sojasauce
4 EL Mirin
4 EL Sake
4 EL Zucker
1 EL Sesamöl
1 TL Ingwer gerieben
1 Knoblauch fein gehackt
1 EL Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Zum Garnieren
1 TL Sesamsamen
½ Frühlingszwiebel(n)

Vorbereitung
Knoblauch und Ingwer schälen, den Ingwer reiben und den Knoblauch fein hacken. Die Frühlingszwiebel waschen, abtupfen und in feine Ringe schneiden.
Die Marinade vorbereiten:
Sojasauce, Mirin, Sake, Zucker, Sesamöl, Ingwer und Knoblauch in einer Schüssel gut vermischen. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Marinade legen. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

Zubereitung
Das Hähnchen aus der Marinade nehmen (Marinade aufbewahren) und mit etwas Kartoffelmehl bestäuben. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis es goldbraun und durchgegart ist. Warm beiseite stellen.
Die Sauce zubereiten
Die restliche Marinade in die Pfanne geben und leicht köcheln lassen, bis sie eindickt.
Das Hähnchen mit der Sauce übergießen und mit Sesamsamen und gehackten Frühlingszwiebeln

© 2026 coquina.de

garnieren. Dazu passt Reis oder gedämpftes Gemüse.

© 2026 coquina.de