



ASIA-BOWL

von Sandra Stehning



ZUTATEN (3 Portionen)

- 300g Hähnchenbrust in kleine Würfel
- 600 Frosta Asia-Gemüse
- 2 EL Edelschmaus Sesamöl*
- 2-3 EL Edelschmaus Teriyaki Soße*
- 250g Basmatireis
- 1 verquirltes Ei
- Speisestärke zum Melieren
- 150-200ml süßsaurere Soße nach Geschmack
- Meersalz* nach Geschmack

*Edelschmaus Originalprodukt

ZUBEREITUNG

Reis garen und bis zum servieren warm halten.

Asia-Gemüse im Wok oder Pfanne garen.

Währenddessen das Hähnchen mit der Teriyaki-Sauce 20 Minuten marinieren.

Gemüse mit Meersalz würzen und dann mit der süßsaurer Soße ablöschen und aufköcheln lassen und bis zum Servieren warm halten

Das Hähnchen erst in verquirltem Ei und dann in reiner Speisestärke wälzen.
Sesamöl in der Bratpfanne heiß werden lassen und das Fleisch darin knusprig braten.

Alles zusammen in einer Bowl servieren