

Rezept für den Juni:
„Chicken Teriyaki“



Teriyaki ist eine Zubereitungsart, bei der verschiedene Zutaten wie Fisch, Fleisch und Gemüse mit einer Soße, die eine Kombination aus Sojasoße und *Mirin* etc. ist, gewürzt werden. Teriyaki-Soße passt sowohl zu Reis als auch zu Brot. Auch Teriyaki-Burger und Teriyaki-Sandwiches sind in Japan beliebt. Heute stellen wir Ihnen den Klassiker „Chicken Teriyaki“ sowie weitere Rezepte mit Teriyaki-Soße vor.

Chicken Teriyaki (für 2 Personen)

Zutaten

200 g	Hähnchenschenkel
1 EL	Sojasoße
1 EL	<i>Mirin</i>
1 EL	Kochalkohol (Sake)

Teriyaki-Burger (für 2 Personen)

2 Portion	Frikadelle
2 Stück	Hamburgerbrötchen
Teriyaki-Soße:	
jeweils 1 EL	Sojasoße, <i>Mirin</i> , Kochalkohol (Sake)

Teriyaki-Sandwiches (für 2 Personen)

250 g	Hähnchenschenkel oder Hähnchenbrust
4 Scheiben	Toast
Teriyaki-Soße:	
jeweils 1 EL	Sojasoße, <i>Mirin</i> , Kochalkohol (Sake)

Für den Burger/Sandwiches

jeweils je nach Bedarf Tomate, Salat, Mayonnaise, Butter, Senf

Zubereitung Chicken Teriyaki

① Den dicken Teil des Hähnchens so schneiden und öffnen, dass das Fleisch gleichmäßig dick ist. Um das Schrumpfen des Fleisches beim Braten zu verhindern und den Garprozess zu optimieren, das Fleisch mit etwa 2 cm langen Schnitten entgegen des Faserstrukturs einschneiden und ein paar Löcher in die Haut stechen. Anschließend das Fleisch ein wenig salzen.

- ② Sojasoße, *Mirin* und Kochalkohol (Sake) mischen.
- ③ 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze braten. Das Fleisch mit einem Pfannenwender drücken, damit es goldbraun wird.
- ④ Wenn die Haut goldbraun ist, das Fleisch umdrehen, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und bei mittlerer bis niedriger Hitze garen.
- ⑤ Wenn das Fleisch gar ist, das überschüssige Öl in der Pfanne mit Küchenpapier entfernen. Die bei ② vorbereitete Teriyaki-Soße in die Pfanne geben und braten, sodass sich Soße und Fleisch gut verbinden.
- ⑥ Wenn keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, die Hitze abschalten, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und auf Tellern servieren.

Zubereitung Teriyaki-Burger



- ① Frikadelle braten und die gemischte Teriyaki-Soße in die Pfanne geben und braten, sodass sich Soße und Fleisch gut verbinden.
- ② Wenn keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, die Hitze abschalten.
- ③ Die Brötchen mit Butter sowie Senf bestreichen und Salat, Frikadelle, Mayonnaise und Tomate aufschichten. Abschließend mit der anderen Hälfte des Brötchens zudecken.

Zubereitung Teriyaki-Sandwiches



- ① Hähnchen mit Teriyaki-Soße zubereiten und in 1 cm breite Stücke schneiden.
- ② Die Toasts mit Butter sowie Senf bestreichen und das geschnittene Hähnchen drauflegen.
- ③ Mit Mayonnaise, Tomate, Salat belegen und mit einem anderen Toast zudecken. Die Sandwiches in mundgerechte Stücke schneiden.

(Speise: Frau NIWA Mikiko, offizielle Köchin der Generalkonsulin)