

Rezept

Teriyaki-Hühnchen

Ein Rezept von Teriyaki-Hühnchen, am 28.06.2026

Zutaten

4 Scheiben TK-Lotuswurzel (Asienladen)	4 Hähnchenschenkel (entbeint, mit Haut)
Salz	4 EL Sojasauce
2 EL Mirin	2 EL Zucker
8 Stangen grüner Spargel	2 EL Öl
Sansho-Pfeffer (ersatzweise schwarzer Pfeffer)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal, 44 g F, 66 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Lotuswurzel-Scheiben in ca. 30 Min. bei Raumtemperatur auftauen. Inzwischen die Hähnchenschenkel trocken tupfen, die Haut mit einer Gabel rundum mehrmals einstechen und das Fleisch leicht salzen. Für die Teriyaki-Sauce die Sojasauce mit Mirin und Zucker verrühren.
2. Die Spargelstangen waschen, von den holzigen Enden befreien und längs in jeweils drei Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und bei großer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun und knusprig braten, dann wenden. Die Lotuswurzel-Scheiben trocken tupfen, zugeben und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. zugedeckt mitbraten. Dann Spargel zugeben und ca. 2 Min. zugedeckt mitbraten. Alles aus der Pfanne nehmen, das Gemüse warm stellen und die Pfanne auswischen.
3. Die Teriyaki-Sauce in die Pfanne geben und kurz bei schwacher Hitze offen einkochen lassen, bis sie eingedickt ist. Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben und vorsichtig in der Sauce schwenken (Achtung Spritzgefahr!). Die Sauce mehrfach mit einem Löffel über das Fleisch gießen.
4. Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Spargel und den Lotusscheiben auf vier Tellern anrichten. Mit Sansho-Pfeffer bestreuen.