Airfryer Teriyaki Chicken Rezept

ZUBEREITUNG

1. Fleisch vorbereiten & marinieren

Die Hähnchenbrust in mundgerechte, gabelgroße Stücke schneiden. Das geschnittene Fleisch in eine Schüssel geben, großzügig mit der Teriyaki-Soße übergießen und darin marinieren.
Eine Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden (nicht pressen oder hacken) und zum Fleisch geben. Wer mag, kann zusätzlich frischen Ingwer dazu reiben. Alles gut vermengen.

2. Brokkoli vorbereiten & marinieren

Den Brokkoli in schöne, kleine Röschen teilen. Die Röschen in eine separate Schüssel geben, mit 1 bis 2 Esslöffeln gutem Olivenöl beträufeln und mit Knoblauchsalz würzen. Die Schüssel gut durchschütteln, damit sich Öl und Gewürz gleichmäßig verteilen.

3. Garen im Airfryer (Synchron-Garen)

Das marinierte Hähnchenfleisch auf dem oberen Blech oder Korb der Heißluftfritteuse verteilen. Darauf achten, dass die Stücke möglichst flach nebeneinander liegen und nicht zu stark überlappen. Den marinierten Brokkoli in das untere Fach bzw. die untere Schublade geben und ebenfalls gleichmäßig verteilen. Da Fleisch und Gemüse unterschiedliche Garzeiten besitzen, wird der Garprozess optimalerweise zeitlich synchronisiert: Hähnchenfleisch (Oben): 13 Minuten bei 200 °C (Einstellung: Airfry) Brokkoli (Unten): 10 Minuten bei 185 °C (Einstellung: Roast)

Hinweis: Sollte Ihr Airfryer kein Doppeldeck-System mit Synchronisation besitzen, garen Sie die Komponenten nacheinander oder mischen Sie sie im Backofen (hierbei das Fleisch leicht zeitversetzt vor dem Brokkoli hineingeben). Bei Bedarf die Körbe zwischendurch einmal durchschütteln bzw. das Fleisch wenden.

4. Anrichten & Servieren

Sobald das Fleisch saftig gebräunt und der Brokkoli knackig geröstet ist, beides aus der Fritteuse nehmen. Zum Servieren das Teriyaki-Hähnchen und den Brokkoli dekorativ auf einem Teller anrichten. Nach Wunsch noch etwas frische Teriyaki-Soße über den Brokkoli träufeln und das Gericht mit (schwarzem) Sesam bestreuen.

ZUTATEN

*Hähnchenbrust (z.B.Minutenschnitzel)
*Teriyaki-Soße
*Frischer Brokkoli
*1 Knoblauchzehe
*Frischer Ingwer (optional, nach Geschmack)
*Etwas hochwertiges Olivenöl
*Knoblauchsalz (alternativ Salz & Pfeffer)
*Sesamsamen (bevorzugt schwarzer Sesam) zumGarnieren.

Kulinarischer Tipp:

Das Gericht eignet sich hervorragend als warmes Low-Carb-Hauptgericht. Alternativ schmeckt es auch kalt ganz fantastisch als Topping über einem frischen Salat. Wer keine Low-Carb-Ernährung verfolgt, kann das Teriyaki-Hähnchen ideal mit einer Portion frisch gekochtem Reis servieren. Nachhaltigkeitstipp: Den frischen Brokkolistrunk nicht wegwerfen! Er eignet sich perfekt, um daraus im Thermomix eine selbstgemachte Gemüse- oder Gewürzpaste herzustellen.