

Teryaki Sauce:

Zutaten:

cup = Tasse (us) = 250 ml

1/2 cup Soja Sauce

1/4 cup Wasser

1/4 cup Orangen Saft (am besten frisch gepresst)

1/4 cup brauner Zucker

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 mittlere Zwiebel, fein gehackt

1/4 TL Ingwer (gemahlen)

Alle Zutaten gründlich verrühren und das Fleisch (mindestens 30 Minuten) darin marinieren.
Die Marinade kann nach belieben beim Braten auch mit als Saucenfond angegossen werden.

Thailändische Chili-Ananas Dip Sauce:

Rezept: Thailändische Chili Ananas Dip Sauce

Zutaten für ein Schälchen Dip Sauce:

150 ml Wasser

2 lange rote Chilis ([Dutch red](#)), gehackt

2 [getrocknete, rote Chili](#), aufgeschlitzt

2 Knoblauchzehen (an gequetscht)

1 [Korianderwurzel](#) (an gequetscht)

100 g Ananasstücke, frisch oder aus der Dose

100 g Zucker

4-5 EL Zuckerrohressig (Thai Essig)

1/2 TL Salz

Zubereitung:

Wasser und alle Zutaten, außer einer halben gehackten Chili, in einen Topf geben und rund 30 min köcheln lassen, dabei gut umrühren.

Durch ein feines Sieb geben.

Die übrigen fein gehackten Chilischoten zugeben und nochmals 5 min köcheln lassen.

Die Dip Sauce soll leicht zähflüssig werden, eventuell noch etwas Wasser zugeben.

Hähnchenbrust Süß-Sauer mit Reis: (4-6 Personen)

- 400-600g Hähnchenbrustfilet
- 1 frische Ananas in Würfel geschnitten
- 2 Zwiebeln in achtel geschnitten
- 1-2 rote Paprikaschoten in schmale Streifen
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 2-4 Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben
- 2 Tomaten geachtelt
- 100-200ml Ananassaft
- 3-4EL Tomatenketchup
- 4-6EL Reissessig
- 2-4TL Zucker (brauner wenns geht)
- Salz + Pfeffer
- ½ lange Chilischote fein gehackt
- ein bisschen Kokosmilch

Öl in einem Wok erhitzen und Hähnchenbrustfilet und Knoblauch anbraten. Mit Ananassaft und Kokosmilch ablöschen, Zwiebel, Paprika, Chili zugeben. 1-2 Minuten köcheln lassen, dann Tomatenketchup einrühren. Tomate, Ananas, Frühlingszwiebeln und Essig zugeben, mit Salz, Zucker, gemahlenem Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit gedämpftem Thai Reis servieren.

Reis:

1 Tasse Reis auf 2 Tassen Wasser, köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist (ca. 15-30min)

Roastbeef (Teryaki):

- Roastbeef 1 Tag in der Marinade liegen lassen (Marinade aufteilen, kann auch als DIP genutzt werden)
- Am Tag des Bratens 1 Std vor dem Braten aus dem Kühlschrank holen, damit das Fleisch auf Raumtemperatur ist
- Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten (mit Öl oder Schmalz) (Anbratzeit ca. 3-5Min)
- Backofen mit einer Auflaufform auf 80°C vorheizen
- Angebratenes Roastbeef in die Auflaufform geben und ca. 30-40min