



Köstliches Hähnchen mit Misoglasur

dazu Karotten-Gurken-Salat und Reis



30-40min



3-4 Personen

Wie ein schöner Schmetterling hat sich unser Salat aus Gurke und Karotte auf der duftenden Wiese aus Sushireis niedergelassen. Das Hähnchen hat mit Ingwer, Knoblauch, Sojasauce und Misopaste Bekanntschaft gemacht, bevor es im Ofen glänzend goldbraun gebacken wurde. Was du auch möchtest - Aromen, Formen, Farben -, mit dieser Kreation bieten wir dir das volle Bouquet! Nun hurtig, sonst fliegt der Schmetterling davon ...

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Stück Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 50g Misopaste ^{1,6}
- 100ml Sojasauce ^{1,6}
- 400g Sushireis
- 2 Karotten
- 2 große Gurken

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 41.0g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig und 2EL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. **3EL Marinade** separat beiseitestellen, die **restliche Marinade** mit dem Fleisch vermengen.



Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Gurken** mit einem Sparschäler rundum in lange, breite Streifen schneiden.



In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Das Backblech nach ca. 15Min. aus dem Ofen nehmen, das **Fleisch** wenden und mit der **restlichen Fleischmarinade aus Schritt 3** bestreichen. Im Ofen weitere 5-10Min. backen, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist.



Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Marinade** aufbewahren.



Die **Gurken-** und die **Karottenstreifen** mit der beiseitegestellten **Marinade aus Schritt 1** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Das **Fleisch** und den **Salat** auf dem **Reis** anrichten und servieren.