



Bio-Hähnchen auf Mais-Miso-Püree

mit gebratenen Austernpilzen und Lauchzwiebel



ca. 35min



2 Portionen

Fleisch, Pilze und Püree - neugierig geworden? Dann wollen wir das Ganze doch mal aus der Nähe betrachten: Die feinen Austernpilze überraschen mit italienischen Gewürzen und Schalotten und strahlen mit der saftigen Bio-Hähnchenbrust um die Wette. Das cremige Püree aus Mais und Misopaste ist aber auch kein Kind von Traurigkeit - und lecker allemal. Eine überaus gelungene Kombination, probier es aus!

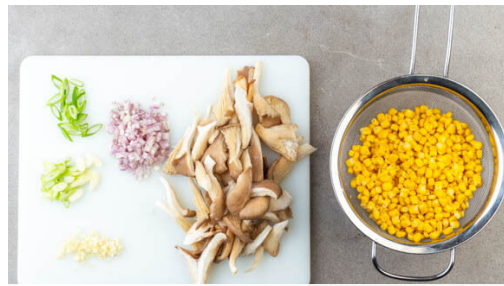
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Mais
- 25g Misopaste ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 125g Austernpilze

- 1EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelhochgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Knoblauchpresse
- Sieb

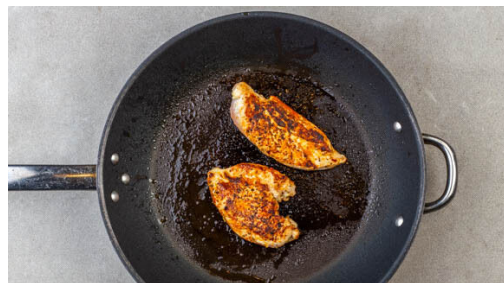
Allergene
Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 654kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 56.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



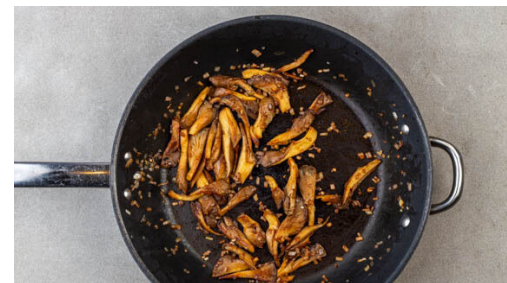
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen warm halten.



2. Mais braten

Den Backofen auf 100°C (80°C Umluft) vorheizen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **½ des Knoblauchs** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend und glasig anbraten. Den **Mais** hinzugeben und 4-5Min. mitbraten, bis der **Mais** anfängt, weich zu werden.



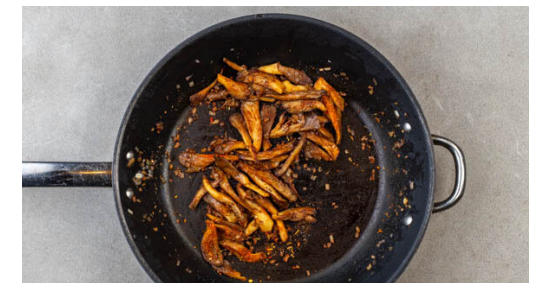
5. Pilze braten

Die **Austernpilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Dann die **Schalotten** und den **restlichen Knoblauch** dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5-7Min. braten, bis die **Pilze** gut gebräunt sind.



3. Mais pürrieren

Den **Mais** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die **Maispfanne** in ein hohes Püriergesäß umfüllen, die **Misopaste**, 1EL Butter und ½TL Essig hinzugeben und alles möglichst glatt pürieren. Das **Maispüree** zurück in die Pfanne geben und bei niedrigster Hitze warm halten.



6. Pilze würzen

Die **Pilze** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Maispüree** auf Teller streichen und das **Fleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.