



Hähnchen auf Mais-Miso-Püree

mit gebratenen Austernpilzen und Lauchzwiebel



ca. 40min



4 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 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!

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Mais
- 50g Misopaste ²
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 250g Austernpilze

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

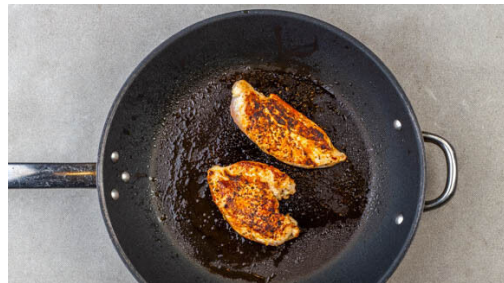
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 36.7g



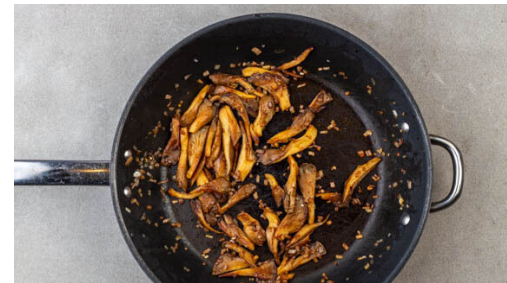
Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen warm halten.



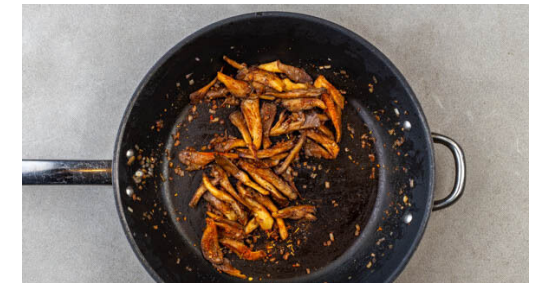
Den Backofen auf 100°C (80°C Umluft) vorheizen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend und glasig anbraten. Den **Mais** hinzugeben und 4-5Min. mitbraten, bis der **Mais** anfängt, weich zu werden.



Die **Austernpilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in derselben Pfanne mit 2EL 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.



Den **Mais** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die **Maispfanne** in ein hohes Püriergefäß umfüllen, die **Misopaste**, 2EL Butter und 1TL Essig hinzugeben und alles möglichst glatt pürieren. Das **Maispüree** zurück in die Pfanne geben und bei niedrigster Hitze warm halten.



Die **Pilze** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je ½TL 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.