



Bio-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 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!

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Mais
- 50g Misopaste ²
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 250g Austernpilze

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 56.6g



1. Zutaten vorbereiten

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.



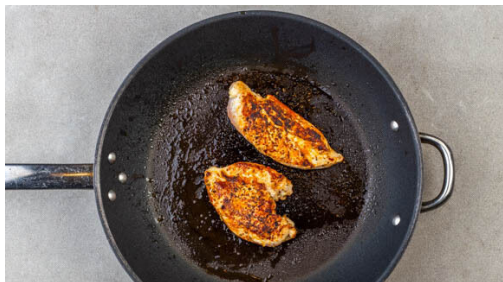
2. Mais braten

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.



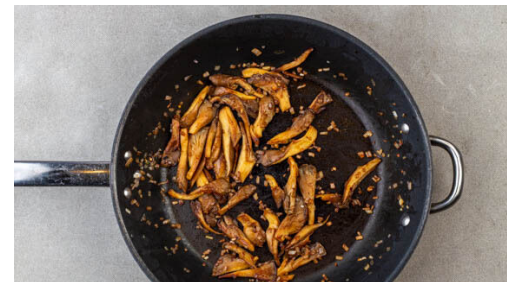
3. Mais pürieren

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.



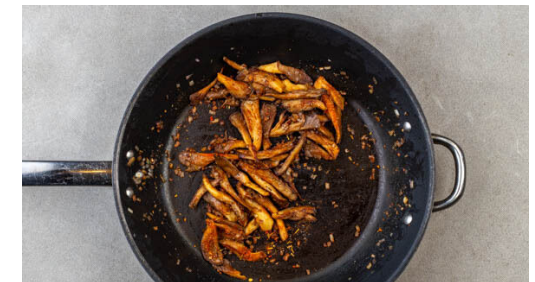
4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen 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.



5. Pilze braten

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.



6. Pilze würzen

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.