



Hähnchen asiatische Art mit Misoglasur

dazu Karotten-Gurken-Salat und Vollkornreis



ca. 30min



2 Portionen

Wie ein schöner Schmetterling hat sich unser Salat aus Gurke und Karotte auf der duftenden Wiese aus Vollkornreis 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 ...

- 3 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50g Misopaste ¹
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 150g Express-Naturreis
- 1 Karotte
- 1 große Gurke

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 863kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 41.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig und 1EL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. **2EL Marinade** separat beiseitestellen, die **restliche Marinade** mit dem Fleisch vermengen.



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



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8-10Min. 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.