



Miso-Hähnchenfilet mit Kartoffeln

dazu knackiger Chicorée-Sellerie-Salat



20-30min



2 Portionen

Miso ist echt toll. Die herzhafte Würzpaste wird vor allem in japanischen Gerichten oft verwendet, eignet sich aber auch zum Verfeinern sämtlicher anderer Speisen. Heute zum Beispiel schmiegt sie sich in Form einer süß-würzigen Glasur an saftige Hähnchenbrust; außerdem schenkt sie unseren Ofenkartoffeln das gewisse Etwas. Als knackige Beilage gibt es einen fruchtig-feinen Salat aus zartbitterem Chicorée, Sellerie und Apfel.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 25g Misopaste ²
- 1 Chicorée
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Apfel
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Wasserkocher

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

Kochtipp

Die Kartoffeln vorzukochen und zu schütteln sorgt dafür, dass die Oberflächen angeraut werden und so im Ofen besonders knusprig werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 27.1g, Kohlenhydrate 56.0g, Eiweiß 35.5g



1. Kartoffeln vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher reichlich Wasser aufkochen. Die **Kartoffeln samt Schale** in breite Spalten schneiden. Die **Kartoffeln** in einem mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser übergießen, bis sie knapp bedeckt sind, und 3-4Min. bei starker Hitze kochen.



4. Fleisch braten

Die **restliche Misosauce** mit 1TL Essig und 1TL Honig zu einer **Glasur** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **Glasur** einreiben, dann in einer mittelgroßen (Grill-)Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-5Min. braten, bis es gar ist.



2. Kartoffeln backen

Währenddessen die **Misopaste** mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz verrühren. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und im Sieb ein paar Mal schütteln (siehe Kochtipp). Die **Kartoffeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit **¾ der Misosauce** vermengen und im Ofen 18-20Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



5. Anrichten & servieren

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit ggf. **übriger Glasur** beträufeln. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und den **Ofenkartoffeln** anrichten. Den **Bratensaft** aus der Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann über das **Fleisch** träufeln und das Gericht servieren.



3. Salat zubereiten

Die welken äußeren Blätter des **Chicorée** entfernen, den Rest quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Sellerie** schräg in 1-2cm breite Stücke schneiden. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Alles mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Salat** vermengen.



6. Extra knackig

Unser Salat besteht aus lauter knackigen Zutaten – aber wenn das für dich immer noch nicht genug Crunch ist, dann kannst du noch ein paar gehackte Walnüsse darüberstreuen. Damit sollten dann auch die größten Knabberfans zufriedengestellt werden!