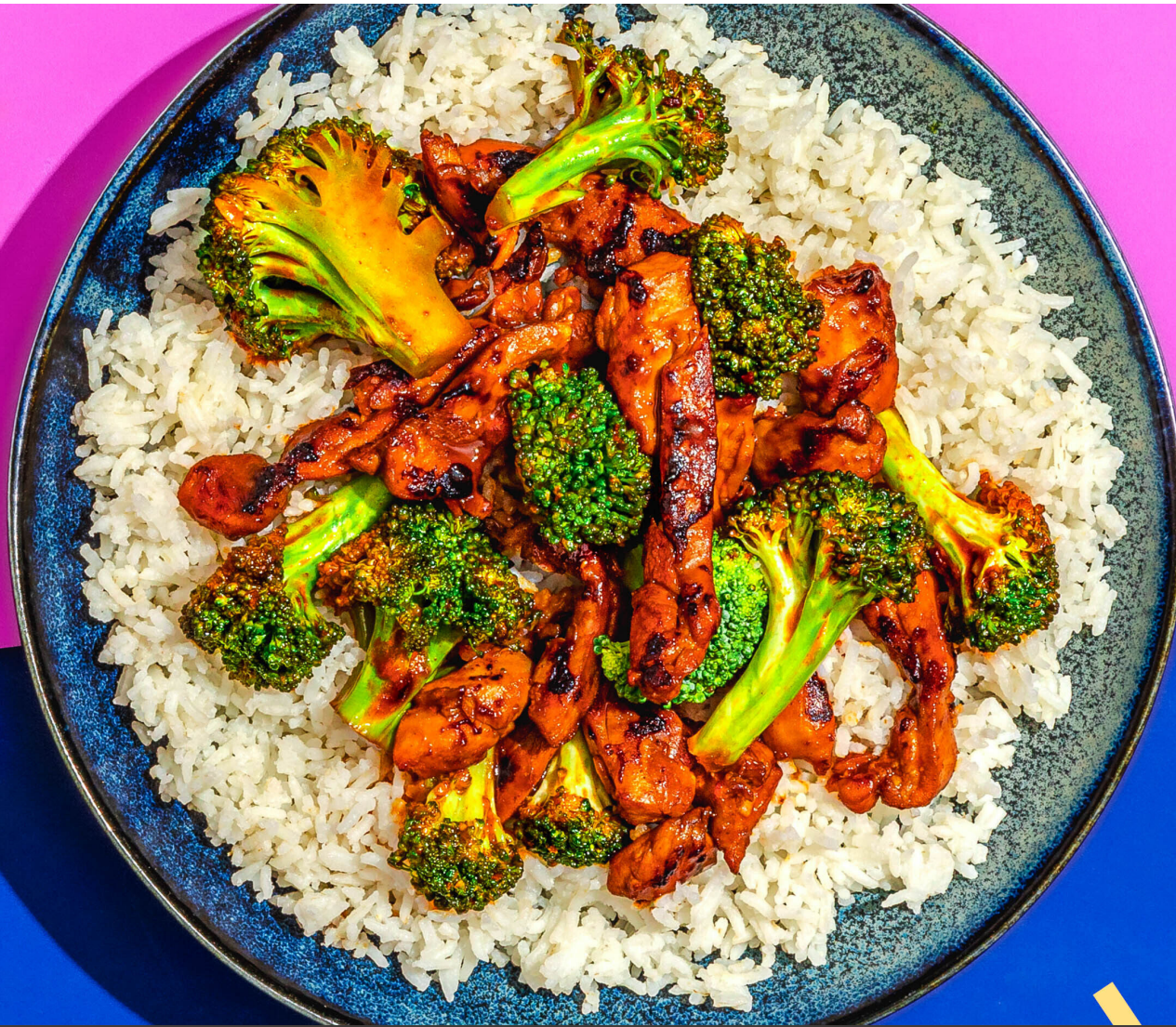




Miso-Hähnchen mit Brokkoli

auf lockerem Basmatireis



20-30min



4 Portionen

Unser Teller leuchtet heute in Grün und Gold - nein, wir sind nicht auf dem Weg nach Irland, sondern in die andere Richtung: Die Misopaste entführt uns in die leuchtenden Küchen des asiatischen Kontinents. Zum saftigen Hähnchen gesellen sich noch knackiger Brokkoli und zarter Basmatireis, und schon haben wir den Salat - äh, das Gericht. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Hähnchenstreifen asiatische Art ^{1,3}
- 25g Misopaste ^{1,3}
- 50ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 697kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 33.6g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sauce zufügen

Die **Misopaste** mit 2EL Butter (aus Schritt 2) verrühren. 1½EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 150ml Wasser unterrühren. Aufkochen lassen und ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** in der Pfanne etwas eingedickt ist.



2. Zutaten vorbereiten

2EL Butter auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen. Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den oberen Teil des Strunks in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



5. Abschmecken & servieren

Die **Hähnchenpfanne** nach Geschmack mit Salz und reichlich Pfeffer nachwürzen (**Vorsicht**, die **Misopaste** und die **Sojasauce** sind bereits salzig!), auf dem **Reis** anrichten und servieren.



3. Zutaten anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Auf mittlere Hitze reduzieren, den **Brokkoli** und den **Knoblauch** zugeben und weitere 5-6Min. braten.



6. Beste Paste

Misopaste zählt zu unseren liebsten Würzmitteln, weil sie schön salzig und aromatisch ist. Wer sie genau so gerne mag wie wir, der kann dieses Rezept ausprobieren: Ein wenig Misopaste mit etwas weicher Butter verrühren, auf eine Scheibe Toast streichen und ein gebratenes Ei darauf geben - fertig ist das herzhaftes Frühstück!