



Miso-Hähnchen mit grünem Gemüse

auf lockerem Basmatireis



20-30min



2 Portionen

Unser Teller leuchtet heute in Grün und Gold - nein, wir sind nicht auf dem Weg nach Irland, sondern in die andere Richtung: Misopaste und Pak Choi nehmen uns mit 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

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Brokkoli
- 1 Baby-Pak-Choi
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Misopaste ³
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- kleiner 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 626kcal, Fett 18.8g,
Kohlenhydrate 65.6g, Eiweiß 43.1g

1

1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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. 1EL Butter auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen.

4

4. Sauce zufügen

Die **½ der Misopaste** mit 1EL Butter (aus Schritt 1) verrühren. 1EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 75ml Wasser unterrühren. Aufkochen lassen und ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** in der Pfanne etwas eingedickt ist.

2

2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den **oberen Teil des Strunks** in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Den **weißen Teil des Pak Choi** in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden, den **grünen Teil** längs halbieren. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Gegen Ende der Kochzeit die **grünen Teile des Pak Choi** unterrühren, bis sie zusammenfallen. Nach Geschmack mit mehr **Misopaste**, Salz und reichlich Pfeffer nachwürzen (**Vorsicht**, die **Misopaste** und die **Sojasauce** sind bereits salzig!), auf dem **Reis** anrichten und servieren.

3

3. Zutaten anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Auf mittlere Hitze reduzieren, den **Brokkoli**, die **weißen Teile des Pak Choi** und den Knoblauch zugeben und weitere 5-6Min. braten.

6

6. Beste Paste

Falls nach diesem Rezept noch ein bisschen Misopaste übrig bleibt, haben wir einen Vorschlag: Ein wenig Misopaste mit etwas weicher Butter verrühren, auf eine Scheibe Toast streichen und ein gebratenes Ei darauf geben – fertig ist das herzhaftes Frühstück! Oder auch der Snack am Nachmittag, oder um Mitternacht – wir sind da nicht so.