



Miso-Hähnchen mit grünem Gemüse

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: 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

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Baby-Pak-Choi
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 25g Misopaste ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ³
- 2 Knoblauchzehen

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 616kcal, Fett 18.7g,
Kohlenhydrate 64.3g, Eiweiß 42.4g

1

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. 2EL Butter auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen.

4

4. Sauce zufügen

Die **Misopaste** mit 2EL Butter (aus Schritt 1) 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

2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den **oberen Teil der Strünke** 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. 2 Knoblauchzehen schälen und grob würfeln. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und mit je ½TL 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 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 2EL 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

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!