



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 ...

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

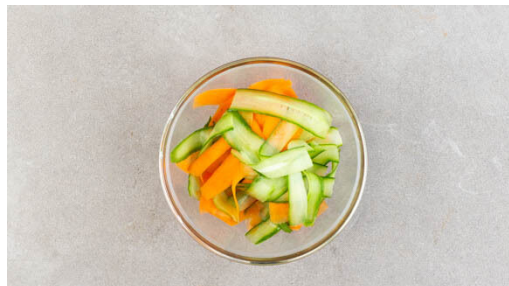
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch vorbereiten

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.



4. Gemüse schneiden

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



2. Reis kochen

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.



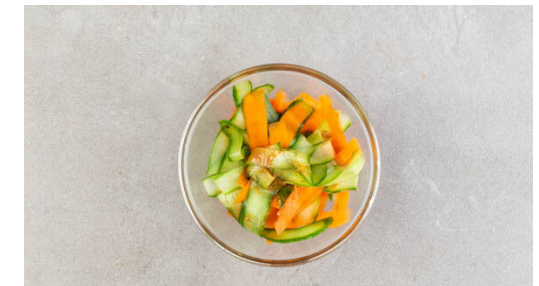
5. Fleisch glasieren

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.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** aus der **Marinade** nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Marinade** aufbewahren.



6. Salat zubereiten

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.