



## Bio-Hähnchen auf Mais-Miso-Püree

mit gebratenen Austernpilzen und Lauchzwiebel



ca. 40min



4 Portionen

Fleisch, Pilze und Püree – neugierig geworden? Dann wollen wir das Ganze doch mal aus der Nähe betrachten: Die feinen Austernpilze überraschen mit italienischen Gewürzen und Schalotten und strahlen mit der saftigen Bio-Hähnchenbrust um die Wette. Das cremige Püree aus Mais und Misopaste ist aber auch kein Kind von Traurigkeit – und lecker allemal. Eine überaus gelungene Kombination, probier es aus!



## Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Mais
- 50g Misopaste <sup>2</sup>
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 250g Austernpilze

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Knoblauchpresse
- Sieb

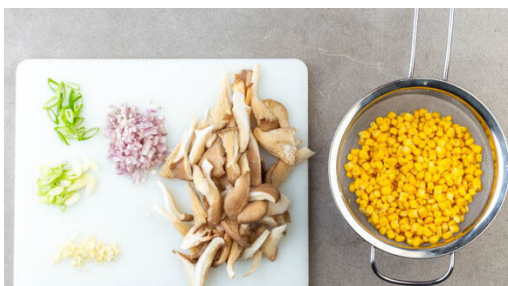
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

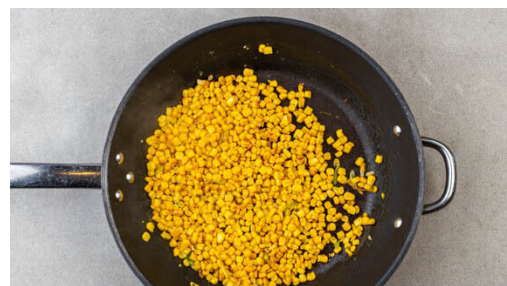
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 595kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 29.4g, Eiweiß 36.7g



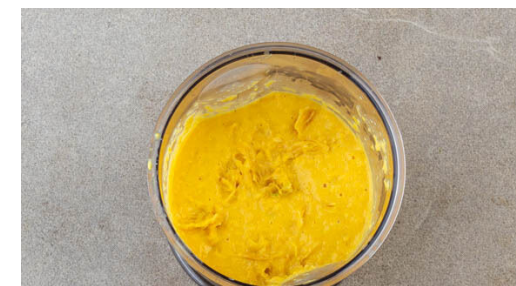
### 1. Zutaten vorbereiten

Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln. Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



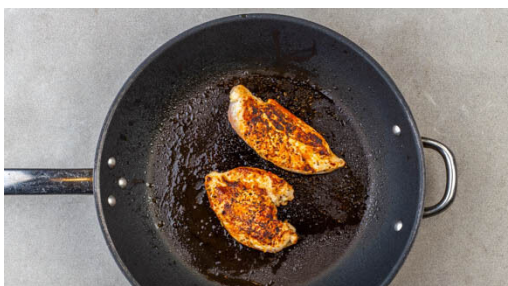
### 2. Mais braten

Den Backofen auf 100°C (80°C Umluft) vorheizen. Die **weißen Lauchzwiebelringe** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 1-2Min. duftend und glasig anbraten. Den **Mais** hinzugeben und 4-5Min. mitbraten, bis der **Mais** anfängt, weich zu werden.



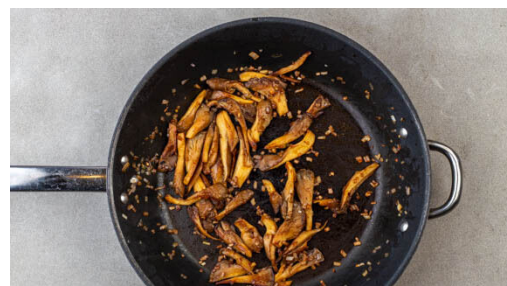
### 3. Mais pürieren

Den **Mais** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die **Maispfanne** in ein hohes Püriergefäß umfüllen, die **Misopaste**, 2EL Butter und 1TL Essig hinzugeben und alles möglichst glatt pürieren. Das **Maispüree** zurück in die Pfanne geben und bei niedrigster Hitze warm halten.



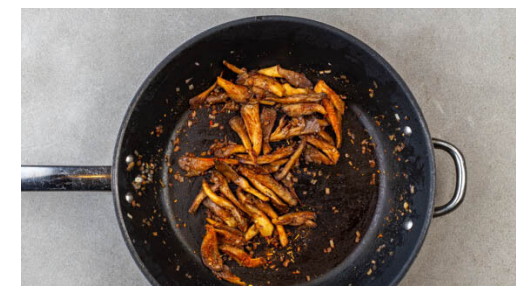
### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer würzen und in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen warm halten.



### 5. Pilze braten

Die **Austernpilze** in mundgerechte Streifen zupfen und in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Dann die **Schalotten** und den **restlichen Knoblauch** dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren weitere 5-7Min. braten, bis die **Pilze** gut gebräunt sind.



### 6. Pilze würzen

Die **Pilze** mit der **restlichen Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Maispüree** auf Teller streichen und das **Fleisch** und die **Pilze** darauf anrichten. Mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garnieren und servieren.