



Hähnchen in Miso-Glasur 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!

- 300g Bio-Basmatireis
- 2 große Brokkoli
- 4 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste ³
- 50ml Tamari-Sojasauce ³

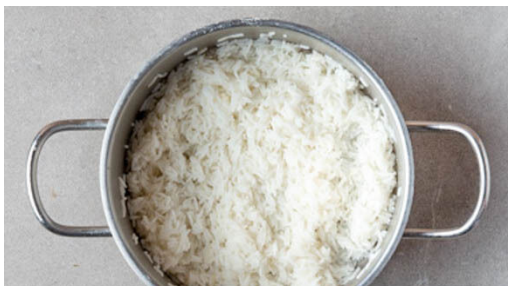
- 2EL Butter ²
- 1½EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

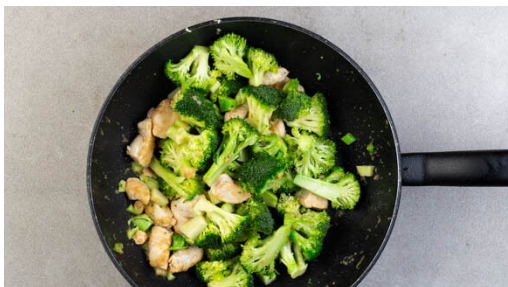
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 877kcal, Fett 34.8g,
Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 66.9g



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.



Auf mittlere Hitze reduzieren, den **Brokkoli** und die **Knoblauch-Ingwer-Paste** zugeben und weitere 5-6Min. braten.



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



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 3EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist.



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.