

Köstliches Hähnchen mit Misoglasur

dazu Karotten-Gurken-Salat und Reis



30-40min



2 Personen

Wie ein schöner Schmetterling hat sich unser Salat aus Gurke und Karotte auf der duftenden Wiese aus Sushireis 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

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 200g Sushireis
- 1 Minigurke
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 48.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 2EL (hellem) Essig und 1EL Zucker in einem hohen Gefäß pürieren. **1-2EL Marinade** separat beiseitstellen, die **restliche Marinade** mit dem Fleisch vermengen.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** und die **Karotte** mit einem Sparschäler rundum in lange, dünne Streifen schneiden.



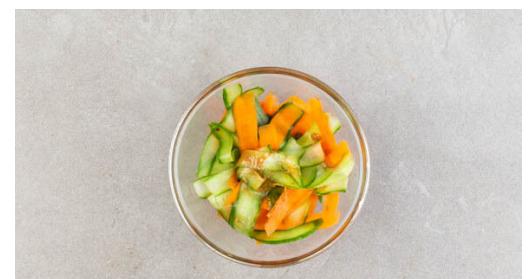
2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch backen

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



6. Salat zubereiten

Die **Gurken-** und die **Karottenstreifen** mit der **übrigen 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.