



Miso-Hähnchen mit Brokkoli

auf lockerem Basmatireis



20-30min



3 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Basmatireis
- 1 großer Brokkoli
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste³
- 50ml Tamari-Sojasauce³

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter²
- 1½EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

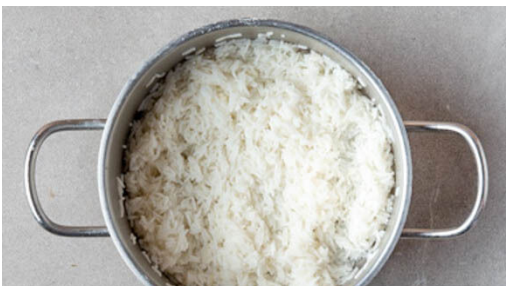
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

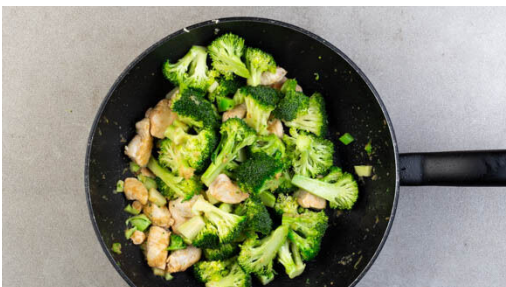
Nährwertangaben pro Portion

Energie 633kcal, Fett 16.7g,
Kohlenhydrate 69.0g, Eiweiß 47.0g



1. Reis kochen

In einem kleinen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. **225g 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.



4. Brokkoli braten

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



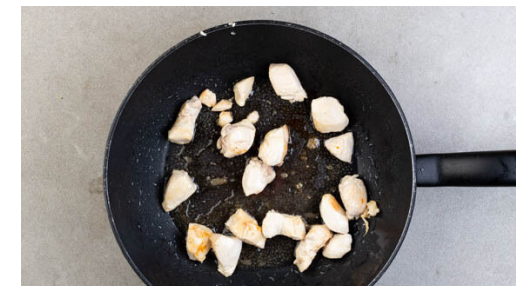
2. Zutaten vorbereiten

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



5. Sauce zugeben

¾ der Misopaste mit 1½EL Butter (aus Schritt 2) verrühren. 1½EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 100ml Wasser unterrühren. Aufkochen lassen und ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** in der Pfanne etwas eingedickt ist.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1½EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist.



6. Abschmecken & servieren

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.