



Miso-Hähnchen mit Brokkoli

auf lockerem Basmatireis



20-30min



6 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

- 450g Bio-Basmatireis
- 3 große Brokkoli
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 3 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50g Misopaste³
- 50ml Tamari-Sojasauce³
- 25ml Tamari-Sojasauce³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- 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

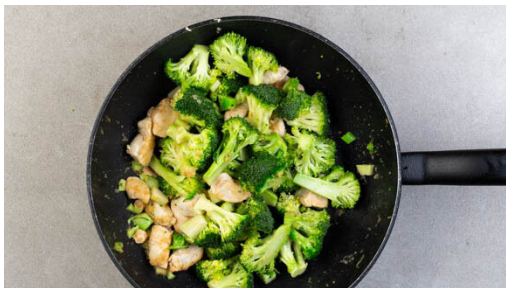
Nährwertangaben pro Portion

Energie 621kcal, Fett 16.6g,
Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 45.9g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 900ml 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.



4. Brokkoli braten

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



2. Zutaten vorbereiten

3EL 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

$\frac{3}{4}$ der **Misopaste** mit 3EL Butter (aus Schritt 2) verrühren. 2EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 200ml 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 3EL 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.