MARLEY SPOON



Köstliches Hähnchen mit Misoglasur

dazu Karotten-Gurken-Salat und Reis

30-40min 4 Portionen

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

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 50g Misopaste [1]
- 100ml Tamari-Sojasauce [1]
- 300g Sushireis
- 3 Karotten
- 2 Gurken

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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.

Kochtipp
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

Allergene
Enthält: **Sojabohnen** (1).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 780kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 39.5g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Misopaste**, der **Sojasauce**, 2EL Pflanzenöl, 3EL hellem Essig und 2EL Zucker in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer pürieren. **3EL Marinade** separat beiseitestellen, die **restliche Marinade** mit dem **Fleisch** vermengen.



2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 18–20Min. 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 legen und ca. 15Min. im Ofen backen. Die **Marinade** aufbewahren.



4. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen, dann die **Karotten** und die **Gurken** mit einem Sparschäler rundum in lange, breite Streifen schneiden.



5. Fleisch glasieren

Das Backblech nach ca. 15Min. aus dem Ofen nehmen, das **Fleisch** wenden und mit der **restlichen Fleischmarinade aus Schritt 3** bestreichen. Im Ofen weitere 5–10Min. backen, bis das **Fleisch** gar und appetitlich gebräunt ist.



6. Salat zubereiten

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**