MARLEY SPOON



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
- 2 Brokkoli
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste [3]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter [2]
- 1½EL Weizenmehl [1]
- 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).

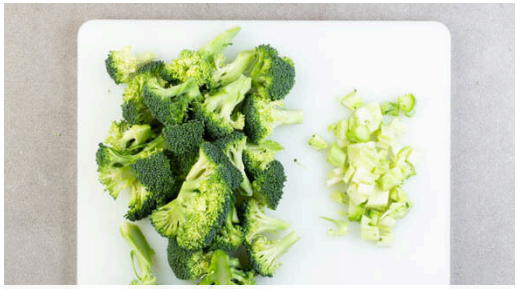
Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 612kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 67.2g, Eiweiß 44.9g



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.



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.



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.



4. Brokkoli braten

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



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.



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.

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**