MARLEY SPOON



Miso-Hähnchen mit Brokkoli

auf lockerem Basmatireis

20-30min 4 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
- 3 Brokkoli
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25g Misopaste [3]
- 50ml Tamari-Sojasauce [3]

Was du zu Hause benötigst

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

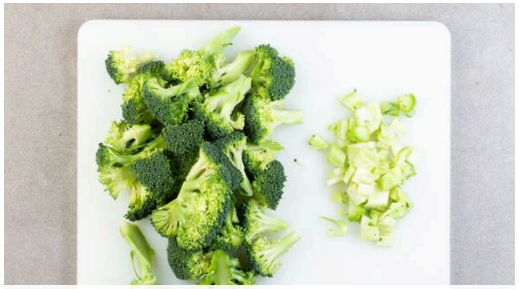
Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 626kcal, Fett 17.7g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 45.1g



1. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



2. Zutaten vorbereiten

2EL 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 2EL 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

Die **Misopaste** mit 2EL Butter (aus Schritt 2) verrühren. 1½EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 150ml 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.