

DINNERLY



V2: Miso-Hähnchen mit Brokkoli auf lockerem Basmatireis



20-30min



2 personen

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!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g biologische basmatirijst
- 1 grote broccoli
- 500g Oost-Aziatische kipreepjes ^{1,6}
- 25g misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 1el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1076kcal, vet 43.7g, koolhydraten 111.2g, eiwit 51.0g



1. Reis kochen

In een klein topf 400ml licht gesalzen water zum kochen brengen. Den **Reis** in een sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

1EL Butter auf Zimmertemperatur aufwärmen lassen. Den **Brokkoli** in Röschen zerteilen, den oberen Teil des Strunks in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.



3. Zutaten anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Auf mittlere Hitze reduzieren, den **Brokkoli** und den Knoblauch zugeben und weitere 5–6Min. braten.



4. Sauce zufügen

Die $\frac{1}{2}$ der **Misopaste** mit 1EL Butter (aus Schritt 2) verrühren. 1EL Mehl unter die **Hähnchenpfanne** mischen, die **Sojasauce**, die **Misobutter** und 75ml Wasser unterrühren. Aufkochen lassen und ca. 2Min. köcheln, bis die **Sauce** in der Pfanne etwas eingedickt ist.



5. Abschmecken & servieren

Die **Hähnchenpfanne** nach Geschmack mit mehr **Misopaste**, Salz und reichlich Pfeffer nachwürzen (**Vorsicht**, die **Misopaste** und die **Sojasauce** sind bereits salzig!), auf dem **Reis** anrichten und servieren.



6. Beste Paste

Falls nach diesem Rezept noch ein bisschen Misopaste übrig bleibt, haben wir einen Vorschlag: Ein wenig Misopaste mit etwas weicher Butter verrühren, auf eine Scheibe Toast streichen und ein gebratenes Ei darauf geben – fertig ist das herzhaftes Frühstück! Oder auch der Snack am Nachmittag, oder um Mitternacht – wir sind da nicht so.