

Miso-Hähnchen mit Sesam-Spinat-Salat und Mango

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für den Salat

1 Mango
2 Avocados
200 g Babyspinat
2 Esslöffel Sesam
50 g Sprossen

Für das Hähnchen

2 Hähnchenbrustfilets
2 Knoblauchzehen
Ingwer (ca. 1 cm)
2 Esslöffel Miso-Paste
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Sesamöl
1 Esslöffel Sojasauce

Für das Dressing

3 Esslöffel Sojasauce
2 Esslöffel Limettensaft
1 Esslöffel Sesamöl
50 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Hähnchen. Diese Bowl könnte definitiv ein neues Lieblingsgericht werden!

Das Beste an der bunten Schüssel: Das Fleisch wird mit Miso mariniert - einer japanische Würzpaste aus Sojabohnen, Getreide und Salz. Die aromatische Paste pimpt Fleisch, Fisch, Gemüse, Brühe ... einfach alles, was dein kulinarisches Herz begehrt. Das Gericht ist super schnell zubereitet, eignet sich also ideal, um mit leckerem Essen in den perfekten Feierabend zu starten.

- 1 -

Für die Hähnchenmarinade Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Mit Miso-Paste, Sesamöl, Sojasauce und Sonnenblumenöl verrühren. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit Miso-Marinade vermengen. Abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

- 2 -

Spinat waschen. Avocado und Mango schälen, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

- 3 -

Für das Dressing Sojasauce, Limettensaft, Sesam- und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen zugeben und 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten.

- 5 -

Spinat, Avocado und Mango mit Dressing vermengen.

Was haben wir denn hier alles in einer Schüssel? Frischer Babyspinat, süße Mango, buttrige Avocado und saftiges

Miso-Hähnchen mit Sesam-Spinat-Salat und Mango

Zusammen mit Hähnchen, Sesam und Sprossen in einer Schüssel servieren.