

Schmeckt perfekt



Rezept von Eduard Dimant

Huhn, Miso, Bohnen, Sesam

25 Minuten (ohne Stehzeit)/ leicht



Zutaten für 4 Personen

4 Hühnerbrüste „Suprême“ (ausgelöste Hühnerbrust mit Haut und Flügelkeule). Für die Hühnerfleischmarinade: 120 g Pflanzenöl, 1 Knoblauchzehe, 60 g Ingwer, 3 g Shichimi Togarashi* (*oder rote Chili*), 160 g helle Miso paste, 40 g Sojasauce, 60 g Sake.

Für die Fisolen: 600 g Fisolen (grüne Bohnen), 250 g Edamame (Sojabohnen), Shiso und etwas gerösteten Sesam zum Bestreuen.

Für die Sesam Sauce: 80 g Tahini Sesampaste, 1 EL Zucker, 60 g Wasser, 20 g Sojasauce, 40 g heller Sesam (geröstet).

Für die Miso Sauce: 120 g Aka Miso Paste, 40 g Sake, 40 g Mirin, 60 g Ahornsirup.

Zubereitung

Für die Hühnerfleischmarinade Ingwer und Knoblauch schälen. Pflanzenöl, Miso, Sojasauce, Ingwer, Knoblauch und Shichimi Togarashi in einer Küchenmaschine fein mixen. In eine Schüssel geben und die Hühnerbrüste darin mindestens 24 Stunden marinieren.

Für den Salat die Sojabohnen ausbrechen. Die Fisolen mit einem kleinen Gemüsemesser zuputzen und in einem großen Topf mit Salzwasser in 4-5 Minuten kochen. Danach mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben und in Eiswasser abschrecken.

Für die Sesam Sauce den Sesam in einem Mörser zerkleinern und mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Die Bohnen mit der Marinade vermengen und die Fisolen behutsam unterheben. Abschließend noch etwas fein geschnittenes Shiso und Sesamkörner untermischen.

Die Hühnerbrüste aus der Marinade nehmen und abstreifen. Den Grillrost bzw. eine Grillpfanne mit Pflanzenöl bepinseln, die Brüste mit der Hautseite einlegen und kurz anbraten. Im Backrohr bei 180 °C ca. 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren 10 Minuten rasten lassen.

Für die Miso Sauce alle Zutaten in einem Topf verrühren und einmal aufkochen lassen. Das Fleisch mit der Miso Sauce und dem Bohnensalat servieren.