

Hähnchenschenkel mit Miso-Sauce



Beschreibung

Ein einfaches, aber raffiniertes Gericht, das die herzhafte Tiefe von Miso mit zartem Hähnchenfleisch kombiniert. Die leicht karamellisierte Sauce umhüllt das Fleisch mit einer perfekten Balance aus Süße, Würze und Umami.

Zutaten

- Hähnchenschenkel – 2 Stück
- Weißes oder Rotes Miso – 1 Esslöffel
- Tamari oder Sojasauce – 1 Esslöffel
- Mirin oder Reiswein – 1 Esslöffel
- Zucker oder Honig – 1 Teelöffel

- Sesamöl – 1 Teelöffel
- Knoblauch (gehackt) – 1 Zehe
- Öl – zum Anbraten

Zubereitungsschritte

1. Alle Zutaten für die Miso-Sauce in einer Schüssel verrühren.
2. Hähnchenschenkel mit der Hälfte der Sauce marinieren und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch auf mittlerer Hitze goldbraun anbraten.
4. Restliche Sauce hinzufügen und leicht einkochen lassen, bis sie glänzend und dicklich ist.
5. Sofort servieren – perfekt mit Reis oder gebratenem Gemüse.

Tipp

- Für eine leichtere Variante kann auch Hähnchenbrust verwendet werden.
- Etwas geriebener Ingwer verleiht der Sauce zusätzliche Frische.