

Gedämpfte Hähnchenbrust mit grünen Bohnen

2 Portionen

Zutaten

2 Hähnchenbrüste
500 g grüne Bohnen
15 g Koriander
2 Knoblauchzehen
2 EL Limettensaft
2 EL weiße Misopaste
1 TL Agavendicksaft
5 EL Panko Paniermehl
1 TL weißer Sesam
1 TL schwarzer Sesam
2 TL geröstetes Sesamöl
1 TL Cayennepfeffer
Chiliflocken
Salz
Pfeffer



Gedämpfte Hähnchenbrust mit grünen Bohnen

Zubereitung

1. Koriander und Knoblauch fein hacken. Beides mit Limettensaft, Misopaste und Agavensirup in eine große Schüssel geben. Vermischen und beiseite stellen.
2. Backofen auf **100°C Full Steam®** vorheizen. Die Enden der grünen Bohnen abschneiden und auf den Rand des Backblechs legen. In den Backofen geben und insgesamt 10 Min. dämpfen.
3. In der Zwischenzeit Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Nachdem die Bohnen 5 Min. gedämpft wurden, die Hähnchenbrüste daneben auf das Backblech legen und weitere 5 Min. dämpfen. Dann alles aus dem Ofen nehmen und die Bohnen in die Schüssel mit der Knoblauch-Miso-Mischung geben. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermischen.
4. Für das knusprige Topping geröstetes Sesamöl in einer Pfanne auf **Induktionskochfeld Stufe 6** erhitzen. Cayennepfeffer, Panko Paniermehl und die Sesamkörner hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 2 Min. rösten, bis sie goldbraun sind. Hähnchen mit knusprigem Topping, grünen Bohnen und Koriander garniert.

Guten Appetit!