

Warmer Hähnchen-Kürbissalat mit Mirin

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 10 Min. Marinierdauer 25 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.597 kJ / 380 kcal

Fett: **16,3 g** Eiweiß: **26,9 g**
Kohlenhydrate: **29,8 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

400 g	Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido)
4 EL	Olivenöl
0,5 TL	Rosmarin, geschnitten
4 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u> Frisch gemahlener Pfeffer
9 EL	<u>Kikkoman süße Würzsauce zum Kochen nach Mirin-Art</u>
0,25 TL	Thymian, gerebelt
400 g	Hähnchenbruststreifen
200 g	Kirschtomaten
2,5	Mini-Gurken
150 g	Salatmischung (Kühlregal)
1 TL	Senf
2 EL	<u>Kikkoman geröstetes Sesamöl</u>
5,5 EL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen. Den Kürbis waschen, in 2 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl, dem Rosmarin, 1 EL Sojasauce, Pfeffer und 2 EL Mirin vermischen. Die Kürbismischung in einer Auflaufform oder auf einem kleinen Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen 10-12 Minuten backen.

Schritt 2

Für die Marinade das restliche Olivenöl mit 2 EL Sojasauce, dem Thymian, Pfeffer und 3 EL Mirin verrühren. Das Hähnchenfleisch mit der Marinade vermischen und kurze Zeit kalt stellen.

Schritt 3

Die Tomaten und die Gurken waschen, die Tomaten halbieren und die Gurken in dünne Scheiben oder Stifte schneiden. Den Salat waschen und trocken schleudern.

Schritt 4

Für das Dressing den Senf, das Sesamöl, den Zitronensaft, die übrige Sojasauce und Pfeffer verrühren und mit dem restlichen Mirin würzen.

Schritt 5

Das Hähnchenfleisch in einer beschichteten Pfanne 5-8 Minuten goldbraun braten.

Schritt 6

Den Salat mit dem Kürbis, den Tomaten, den Gurken und den Hähnchenbruststreifen auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.