



Krosse Hähnchenkeulen

mit Sataysauce und Basmatireis



30-40min



3-4 Personen

Die Hähnchenunterkeulen werden im Ofen gegrillt, bis das Fleisch außen kross und innen saftig ist. Dazu gibt es Reis und Gemüse in einer lecker-nussigen Sataysauce. Das eignet sich nicht nur dazu, die ganze Familie an den Tisch zu trommeln. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- Kokosmilch
- Karotten
- Hähnchen Unterschenkel
- Porree / Lauch
- Sojasauce ^{1,6}
- Basmatireis
- frischer Koriander
- frischer Ingwer
- Erdnussbutter ⁵

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Grillfunktion
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 900kcal, Fett 43.0g,
Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 33.1g



1. Hähnchen vorbereiten

Den Umluftofen auf 220°C vorheizen. Die **Hähnchenstücke** mit 2-3EL Pflanzenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



2. Hähnchen garen

Die **Hähnchenstücke** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen für ca. 25-30Min. garen oder bis sie durch sind. Danach den Ofen auf Grillfunktion umstellen und das **Hähnchen** ca. 5Min. knusprig grillen.



3. Sauce zubereiten

Inzwischen 800ml Wasser für den **Reis** im Topf zum Kochen bringen. Den **Ingwer** schälen, fein hacken und in einem zweiten Topf mit 1-2EL Pflanzenöl ca. 1Min. farblos anschwitzen, dann mit der **Sojasauce** und der **Kokosmilch** ablöschen. Die **Erdnussbutter** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 3-5Min. auf gewünschte Konsistenz einkochen lassen.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, **Reis** mit einer Prise Salz bei niedrigster Hitze mit einem Deckel ca. 10-12Min. bissfest kochen. Schließlich ca. 5Min. ohne Hitze ziehen lassen.



5. Gemüse vorbereiten

Inzwischen die **Karotten** schälen, der Länge nach halbieren und in schräge Scheiben schneiden. Den **Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander** samt Koriander fein schneiden.



6. Gemüse fertigstellen

Wenn die **Hähnchenkeulen** fertig sind, das **Gemüse** noch ca. 3-5Min. in der **Sauce** köcheln lassen und zusammen mit dem **Reis** und **Hähnchen** servieren. Nach Wunsch mit **Koriander** garnieren.