



## Krosse Hähnchenkeulen

mit Satay-Gemüse und Basmatireis



30-40min



2 Personen

Die Hähnchendrumsticks werden im Ofen gebacken, bis das Fleisch außen kross und innen saftig ist. Dazu gibt es eine lecker-nussige Sataysauce mit Karotte und Lauch sowie lockeren Basmatireis. Ein Gericht für die ganze Familie!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 150g Basmatireis
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 200ml Kokosmilch
- 1 Päckchen Erdnussbutter <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- 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 1007kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 77.4g, Eiweiß 45.0g



**1. Drumsticks würzen**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Drumsticks** mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer rundum einreiben.



**2. Drumsticks backen**

Die **Drumsticks** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25Min. im Ofen garen. Die Grillfunktion zuschalten und die **Drumsticks** noch 5-7Min. knusprig grillen. **Tipp:** Wer keinen Ofengrill hat, erhöht die Temperatur des Ofens auf 250°C (230°C Umluft).



**3. Gemüse schneiden**

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



**4. Reis kochen**

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



**5. Gemüse garen**

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, 1/2TL Mehl und 1 Prise Salz 4-5Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Das **Gemüse** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



**6. Sauce zubereiten**

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** im Topf ca. 1Min. anbraten. Die **Sojasauce**, die **Kokosmilch** und die **Erdnussbutter** unterrühren und erhitzen, bis sich die **Erdnussbutter** auflöst. Das **Gemüse** in der **Sauce** 3-5Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** auf dem **Reis** und dem **Satay-Gemüse** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.