

MARLEY SPOON



Chicken Wings mit Passionsfruchtglasur

dazu Rotkohl-Karotten-Salat und Reis



ca. 40min



2 Personen

Chicken Wings sind gern gesehene Gäste auf zwanglosen Dinnerpartys oder zu einem gemütlichen Couch-Abend bei Schmuddelwetter. Heute werden sie in fruchtig-klebriger Sauce serviert - da macht das Fingerlecken noch mehr Spaß! Ein cremiger Karotten-Rotkohl-Slaw und lockerer Jasminreis runden das Vergnügen für Groß und Klein auf leckere Weise ab.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenflügel
- 150g Jasminreis
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 2 Passionsfrüchte
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 25ml Sojasauce ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ³
- 2EL Tomatenketchup
- 1EL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 994kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 99.5g, Eiweiß 31.9g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen ca. 25Min. backen, bis es gar und goldbraun ist.



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.



2. Dressing anrühren

3EL Mayonnaise mit 1TL Senf, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



5. Glasur vorbereiten

Inzwischen die **Passionsfrüchte** halbieren und die **Kerne samt Saft** mit einem Löffel in eine mittelgroße Pfanne kratzen. Die **Orange** auspressen. Den **Orangensaft**, die **Sriracha-Sauce**, die **Sojasauce**, 2EL Ketchup, 1EL Honig, 1-2EL Wasser und 1TL Essig zugeben und die **Glasur** bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, bis sie eine klebrige Konsistenz hat.



3. Krautsalat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Rotkohl** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Dressing** ca. 1Min. mit den Händen einmassieren, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



6. Fleisch glasieren

Das **Fleisch samt Bratensaft** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen, bis es vollständig bedeckt ist. Die **Chicken Wings**, den **Reis** und den **Krautsalat** auf Teller verteilen, ggf. **übriges Dressing** in der Schüssel zurücklassen. Den **Reis** mit ggf. **übrigem Glasur** beträufeln.