

# MARLEY SPOON



## Chicken Wings mit Passionsfruchtglasur

dazu Rotkohl-Karotten-Salat und Reis



ca. 40min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchenflügel
- 300g Jasminreis
- 2 Karotten
- 1 Rotkohl
- 4 Passionsfrüchte
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 50ml Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 4EL Tomatenketchup
- 2EL Honig
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 938kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 31.8g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3EL Pflanzenöl und 1TL 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

4EL Mayonnaise mit 1TL Senf, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 große Pfanne kratzen. Die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft**, die **Sriracha-Sauce**, die **Sojasauce**, 4EL Ketchup, 2EL Honig, 40-50ml Wasser und 2TL Essig zugeben und die **Glasur** bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, bis sie eine klebrige Konsistenz hat.



3. Krautsalat vorbereiten

Die **Karotten** 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. **übriger Glasur** beträufeln.