



## Hähnchendrumsticks mit Kimchi-Glasur

dazu Ofengemüse und Sushireis



ca. 40min



2 Personen

Lecker-pikante Hähnchenkeulchen gefällig? Dann solltest du jetzt die Ohren spitzen, denn dieses Gericht könnte genau das Richtige für dich sein: Unsere Hähnchendrumsticks sind außen schön kross und innen herrlich zart und schmiegen sich an eine leicht scharfe Kimchi-Glasur. Dazu gibt es ofengeröstete Süßkartoffel und Brokkoli, außerdem lockeren Sushireis und ein herzhaft-frisches Soja-Sesam-Dressing mit Orange. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 4 Hähnchendrumsticks
- 150g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Kimchi
- 1 Päckchen Poke-Gewürzmischung<sup>11</sup>
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Päckchen Soja-Sesam-Dressing<sup>1,6,11</sup>
- 10g Schnittknoblauch

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- 1 EL Mayonnaise<sup>3</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1086kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 121.8g, Eiweiß 45.4g



### 1. Zutaten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Drumsticks** trocken tupfen und mit den **Süßkartoffeln** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 10Min. auf der mittleren Schiene backen.



### 4. Glasur vorbereiten

Das **Kimchi** in ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** in einem kleinen Topf auffangen. Das **Kimchi** beiseitestellen. Den **Kimchisud** mit 2EL Wasser und 1EL Honig verrühren und bei starker Hitze 1-2Min. köcheln, bis die **Glasur** eindickt. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



### 2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 5. Fleisch glasieren

Den fertig gegarten **Brokkoli** und die **Süßkartoffeln** aus dem Ofen nehmen. Das **Fleisch** mit der **Glasur** vermengen und weitere 4-6Min. backen, bis es appetitlich gebräunt ist. Wenn möglich, die Grillfunktion zuschalten. Die **Süßkartoffeln** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



### 3. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Fleisch** und die **Süßkartoffeln** nach ca. 10Min. Backzeit wenden. Den **Brokkoli** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen 12-15Min. auf der obersten Schiene rösten, bis er gar ist.



### 6. Dressing anrühren

Die **Orange** halbieren und auspressen. Das **Soja-Sesam-Dressing** mit dem **Orangensaft** und 1EL Mayonnaise verrühren. Den **Schnittknoblauch** fein schneiden. Den **Reis** mit dem **Brokkoli**, den **Süßkartoffeln**, den **Drumsticks** und dem **Kimchi** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **Schnittknoblauch** garniert servieren.