



Chicken Wings koreanische Art

mit Sesam-Spinat und Sushireis



ca. 40min



2 Personen

Gebackenes Hähnchenfleisch in einer pikant-aromatischen Sauce, dazu süß-sauer eingelegte Karotten und Spinat mit nussigem Sesamöl ... mmmh! Wie, das trifft genau deinen Geschmack? Dann immer hereinspaziert in die gute Kochstube! All diese Köstlichkeiten bettest du auf lockeren Sushireis, fürs Auge und für den besonderen Geschmack gibt es noch eine Sesam-Gewürzmischung obendrauf. Ein wahres Fest für die Sinne!

- 200g Sushireis
- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 200g Babyspinat
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

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

Energie 688kcal, Fett 10.7g,
Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 37.5g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml 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 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Spinat** portionsweise ins kochende Wasser geben, dann ca. 30Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und das restliche Wasser ausdrücken. Den ausgedrückten **Spinat** mit den **weißen Lauchzwiebeln** vermengen, die **½ des Sesamöls** untermischen und den **Sesam-Spinat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



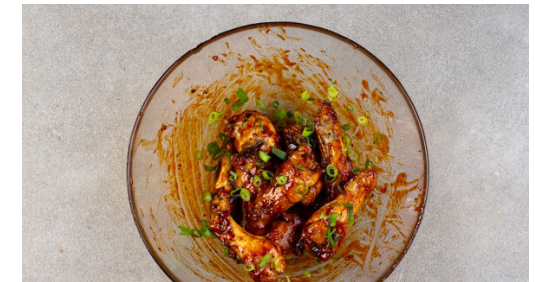
Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 25-35Min. backen, bis es goldbraun und gar ist.



Den Topf auswischen und darin den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Chilipaste**, das **restliche Sesamöl**, 2EL Wasser, 1EL Essig und 1EL (braunen) Zucker verrühren. Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufköcheln und in 3–5Min. leicht eindicken lassen, anschließend vom Herd nehmen und beiseitestellen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln, mit 2EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen und ziehen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** quer fein schneiden, den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



Das fertig gegarte **Fleisch** mit der **Sauce** vermengen, die **grünen Lauchzwiebeln** unterheben. Das **Fleisch** aus der **Sauce** nehmen und beiseitestellen, die **Sauce** mit ca. 1 EL Wasser glatt rühren. Das **Fleisch** auf dem **Reis** mit dem **Spinat** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**