



RS 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 ofengerösteten Kürbis und Brokkoli, außerdem lockeren Sushireis und ein herzhaft-süßes Hoisin-Dressing mit Orange. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Butternusskürbis
- 4 Hähnchendrumsticks
- 150g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung³
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Hoisinsauce^{2,3,4}
- 10g Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- 1 EL Mayonnaise¹
- 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

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 967kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 44.3g



1. Fleisch & Kürbis backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** schälen, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Drumsticks** trocken tupfen und mit dem **Kürbis** 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 den **Kürbis** 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. Den **Kürbis** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



3. Brokkoli rösten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Fleisch** und den **Kürbis** 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. Die **Hoisinsauce** mit dem **Orangensaft** und 1EL Mayonnaise verrühren. Den **Schnittlauch** fein schneiden. Den **Reis** mit dem **Brokkoli**, dem **Kürbis**, den **Drumsticks** und dem **Kimchi** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **Schnittlauch** garniert servieren.