



Hähnchendrumsticks mit Ananasglasur

mit Kokosreis und fruchtigem Coleslaw



ca. 45min



3-4 Personen

Wir sind absolut begeistert von dieser Kreation, die sofort ein Urlaubsfeeling erweckt: kräftig gewürzte Hähnchendrumsticks werden überzogen von einer fruchtig-süßen Glasur mit Ananas, grüner Paprika und Sojasauce und schließlich gebettet auf einer Portion lockerem Kokosreis. Für eine knackige Erfrischung sorgt der leckere Coleslaw, der mit Orangensaft und -schale verfeinert wird. Garniert wird mit Kokosraspeln und Koriander.

- 2 Pck. Hähnchenoberflügel
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 50g Kokosraspel
- 300g Jasminreis
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Ananas
- 50ml Tamari-Sojasauce ¹
- 20g Koriander

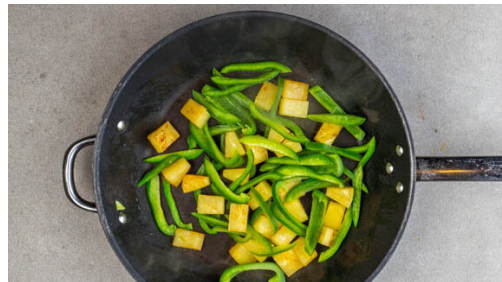
- 4EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Zitruspresse
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 870kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 37.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech oder dem Backrost platzieren und in 30–35Min. goldbraun und knusprig backen, dabei das **Fleisch** nach der Hälfte der Backzeit wenden.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananas** mit 2EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



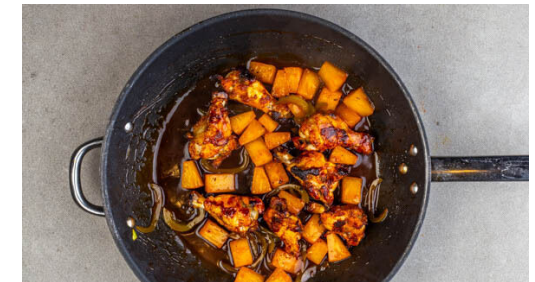
Die **Kokosraspeln** ohne Fett in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 2-4Min. goldbraun anbraten. Die **½ der Kokosraspeln** herausnehmen und beiseitestellen. Den **Reis** mit 1EL Pflanzenöl und ½TL Salz zugeben und in 2-3Min. glasig anbraten. 600ml Wasser zugeben, aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



Den **Ananassaft**, die **Sojasauce**, 4EL Ketchup, 3EL Essig, 2TL Zucker und 100ml Wasser in die Pfanne geben und aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



Die **Schale von 1 Orange** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. Die **andere Orange** schälen und grob würfeln. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 2EL Essig, **2TL Orangenschale** und je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker verkneten. Die **Orangenwürfel** und den **Orangensaft** mit dem **Rotkohl** vermengen und beiseitestellen.



Das **Fleisch** in die Pfanne geben und gleichmäßig schwenken, bis es von allen Seiten mit der **Glasure** überzogen ist. Das **Fleisch** auf dem **Reis** anrichten, mit den **restlichen Kokosraspeln** und dem **Koriander** garnieren und mit dem **Coleslaw** servieren.

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