



## Hähnchenkeulen Asia-Style

mit gebratenem Chinakohl und Sesam



30-40min



2 Personen

Heute gibt es saftige Hähnchenkeulen, die mit einer feinen Gewürzmischung im Ofen gebacken werden. Dazu gibt es eine süßlich-scharfe Gemüsepfanne mit knackigen Möhren, Chinakohl und Lauch. Ein prima Gericht für alle, die abends gerne mal auf Kohlenhydrate verzichten und dennoch schön satt werden wollen.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen 5-Gewürze-Pulver
- 1 Chinakohl
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 2 Päckchen Tomatenketchup<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Teriyakisauce<sup>1,6</sup>
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sparschäler

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

## Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 625kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 24.9g, Eiweiß 40.0g



### 1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, mit 1-2EL Pflanzenöl, etwas **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben, mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben und im Ofen 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** durch ist. Dabei alle 10Min. wenden.



### 2. Gemüse schneiden

Den **Chinakohl** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 3. Gewürzsauce vorbereiten

Den **Tomatenketchup** mit der **Teriyakisauce** verrühren und die **Gewürzsauce** mit dem **Sambal Oelek** abschmecken.



### 4. Gemüse braten

Den **Chinakohl**, die **Karotten** und den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4 Min. scharf anbraten.



### 5. Korianderblätter abzupfen

Inzwischen die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



### 6. Gemüse würzen

Das Gemüse mit ca. **1/4TL der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Gewürzmischung** hat einen intensiven Geschmack, daher besser zunächst etwas weniger nehmen und ggf. nachwürzen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Gemüse** anrichten, mit dem **Sesam** bestreuen und mit dem **Koriander** garnieren. Die **Gewürzsauce** dazu reichen.