



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.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenoberflügel
- 2 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 50g Kokosraspel
- 400g Jasminreis
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Stücke Rotkohl
- 2 grüne Paprika
- 2 Dosen Ananas
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Falls möglich für dieses Rezept braunen Zucker verwenden.

Allergene

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

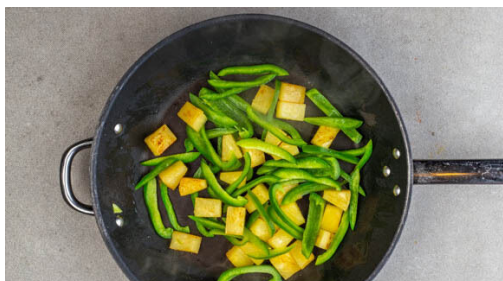
Nährwertangaben pro Portion

Energie 953kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 37.4g



1. Fleisch backen

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.



4. Glasur vorbereiten

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 in 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen.



2. Reis kochen

Die **Kokosraspeln** ohne Fett in einem kleinen 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. 800ml Wasser zugeben, aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



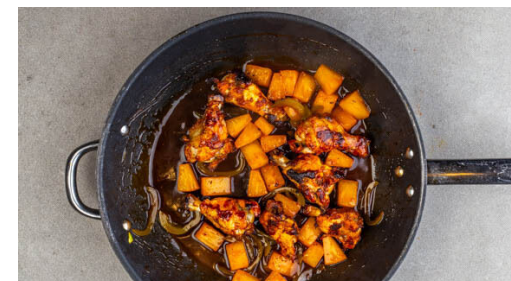
5. Glasur fertigstellen

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.



3. Coleslaw zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann **eine 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.



6. Fleisch glasieren

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