



Hähnchendrumsticks mit Ananasglasur

mit Kokosreis und fruchtigem Coleslaw



30-40min



2 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

- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 1 Päckchen Cajun-Gewürzmischung
- 25g Kokosraspel
- 200g Jasminreis
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Stück Rotkohl
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Ananas
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

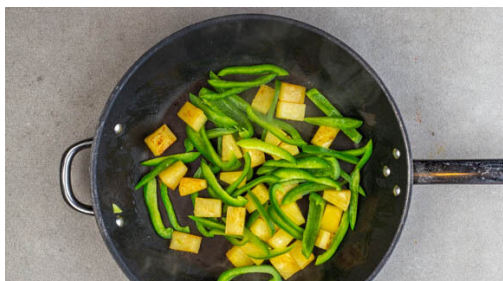
Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 34.4g, Kohlenhydrate 117.7g, Eiweiß 38.4g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise 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.



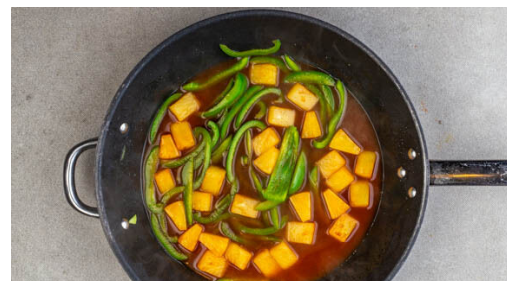
4. Glasur vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Ananas** in einem Sieb abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananas** mit 1EL Pflanzenöl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. anbraten. Die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie leicht gebräunt ist. Mit je 1 kräftigen Prise 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 1 kräftigen Prise Salz zugeben und in 2-3Min. glasig anbraten. 400ml Wasser zugeben, aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



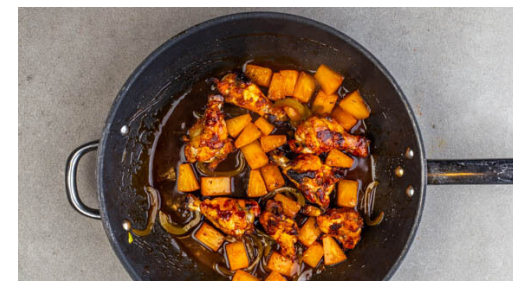
5. Glasur fertigstellen

Den **Ananassaft**, die **Sojasauce**, 2EL Ketchup, 2EL Essig, 1TL Zucker und 75ml 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 **½ der Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** schälen und grob würfeln. Den **Rotkohl** in feine Streifen schneiden und mit 1EL Essig, **1TL Orangenschale** und je 1 kräftigen Prise 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.