



Pikante Hähnchendrumsticks

mit Kidneybohnen und Blumenkohlreis



20-30min



3-4 Personen

Leckere Hähnchenkeulen sind doch immer wieder eine Freude, die man am besten genießt, indem man das zarte Fleisch mit den Zähnen vom Knochen löst. Fingerabschlecken ist heute ausdrücklich erlaubt, denn von der köstlich-würzigen Sauce mit Sambal Oelek und Ingwer wollen wir nichts, aber auch gar nichts übrig lassen. Sie verfeinert auch die Kidneybohnen. Serviert wird alles mit Blumenkohlreis und Gurkensalat.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 1 Packung Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 1 Blumenkohl
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

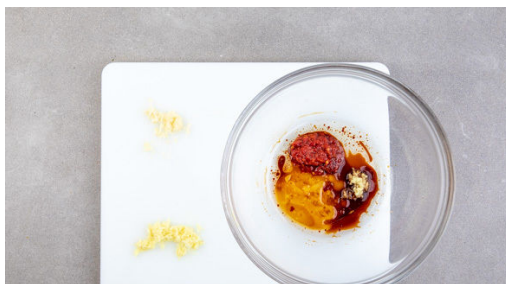
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

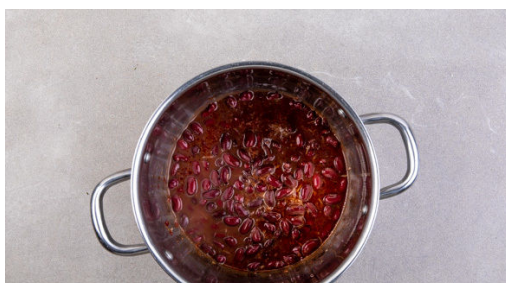
Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 30.3g, Eiweiß 47.3g



1. Würzsauce anrühren

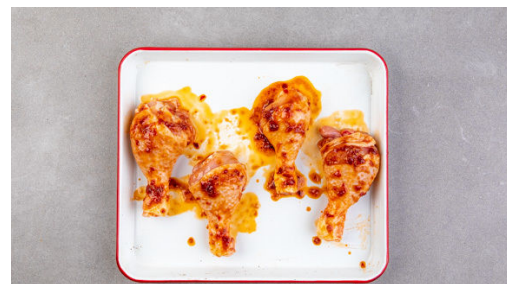
Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein reiben. Das **Samabal Oelek** mit 1EL Honig, **2TL Ingwer oder mehr nach Geschmack**, der **Sojasauce** und 1-2EL Pflanzenöl zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Bohnen garen

Die **restliche Würzsauce** in einem mittleren Topf erwärmen. Den **Knoblauch** zugeben und aufkochen lassen. **1 Dose Bohnen** abgießen und die **Flüssigkeit** auffangen. Die **abgetropften Bohnen** und die **zweite Dose Bohnen samt Flüssigkeit** in den Topf geben und alles 3-5Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann die **restliche Bohnenflüssigkeit nach Belieben** hinzugeben.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Würzsauce** einreiben. Die **Würzsauce** am besten mit den Händen in das **Fleisch** einmassieren. Die **Hähnchendrumsticks** in eine Auflaufform geben, **abtropfende Würzsauce** aufbewahren. Die **Drumsticks** im Ofen 20-25Min. backen, sie knusprig und in der Mitte gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gurke** mit der **Limettenschale**, dem **-saft**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer sowie **Sesamöl nach Geschmack** vermengen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Blumenkohl reiben

Inzwischen den **Blumenkohl** mit einer Küchenreibe grob raspeln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Mit 1-2EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Für 6-8Min. im Ofen backen.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchendrumsticks** mit dem **Blumenkohlreis** und den **Bohnen** anrichten. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform über das **Fleisch** geben, dann mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Mit dem **Gurkensalat** servieren.