



Chicken Wings koreanische Art

mit Sesam-Spinat und Sushireis



ca. 40min



2 Portionen

Gebackenes Hähnchenfleisch in einer pikant-aromatischen Sauce, dazu süß-sauer eingelegte Karotten und Spinat mit nussigem Sesamöl ... mmmh! Wie, das trifft genau deinen Geschmack? Dann immer hereinspaziert in die gute Kochstube! All diese Köstlichkeiten bettest du auf lockeren Sushireis, fürs Auge und für den besonderen Geschmack gibt es noch eine Sesam-Gewürzmischung obendrauf. Ein wahres Fest für die Sinne!

Was du von uns bekommst

- 150g Sushireis
- 1 Pck. Hähnchenoberflügel
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Karotte
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl²
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 25g koreanische Chilipaste^{1,3}
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 588kcal, Fett 11.1g, Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 36.1g



1. Reis kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



4. Sesam-Spinat zubereiten

Den **Spinat** portionsweise ins kochende Wasser geben, dann ca. 30Sek. blanchieren, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und das restliche Wasser ausdrücken. Den ausgedrückten **Spinat** mit den **weißen Lauchzwiebeln** vermengen, die **½ des Sesamöls** untermischen und den **Sesam-Spinat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen 25-35Min. backen, bis es goldbraun und gar ist.



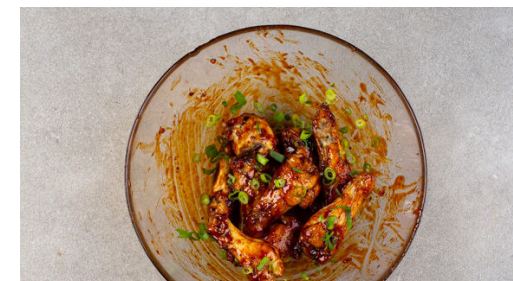
5. Sauce zubereiten

Den Topf auswischen und darin den **Knoblauch**, die **Sojasauce**, die **Chilipaste**, das **restliche Sesamöl**, 2EL Wasser, 1EL Essig und 1EL (braunen) Zucker verrühren. Bei mittlerer Hitze unter Rühren aufköcheln und in 3-5Min. leicht eindicken lassen, anschließend vom Herd nehmen und beiseitestellen.



3. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Spinat** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen, grob raspeln, mit 2EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen und ziehen lassen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** quer fein schneiden, den **grünen Teil** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder reiben.



6. Fleisch würzen

Das fertig gegarte **Fleisch** mit der **Sauce** vermengen, die **grünen Lauchzwiebeln** unterheben. Das **Fleisch** aus der **Sauce** nehmen und beiseitestellen, die **Sauce** mit ca. 1EL Wasser glatt rühren. Das **Fleisch** auf dem **Reis** mit dem **Spinat** und den **Karotten** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit der **Gewürzmischung** garniert servieren.