



RS Hähnchendrumsticks mit Kimchi-Glasur

dazu Ofengemüse und Sushireis



ca. 40min



2 Personen

Lecker-pikante Hähnchenkeulchen gefällig? Dann solltest du jetzt die Ohren spitzen, denn dieses Gericht könnte genau das Richtige für dich sein: Unsere Hähnchendrumsticks sind außen schön kross und innen herrlich zart und schmiegen sich an eine leicht scharfe Kimchi-Glasur. Dazu gibt es ofengerösteten Kürbis und Brokkoli, außerdem lockeren Sushireis und ein herzhaft-süßes Hoisin-Dressing mit Orange. Guten Appetit!

- 1 Bio-Butternusskürbis
- 4 Hähnchendrumsticks
- 150g Sushireis
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Kimchi
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung³
- 1 unbehandelte Orange
- 50ml Hoisinsauce^{2,3,4}
- 10g Schnittlauch

- 1EL Honig
- 1EL Mayonnaise ¹
- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 967kcal, Fett 38.9g,
Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 44.3g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Kürbis** schälen, mit einem Löffel entkernen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Drumsticks** trocken tupfen und mit dem **Kürbis** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1EL Pflanzenöl beträufeln, mit 1 kräftigen Prise Salz würzen und ca. 10Min. auf der mittleren Schiene backen.



Das **Kimchi** in ein Sieb geben und die **Flüssigkeit** in einem kleinen Topf auffangen. Das **Kimchi** beiseitestellen. Den **Kimchisud** mit 2EL Wasser und 1EL Honig verrühren und bei starker Hitze 1-2Min. köcheln, bis die **Glasur** eindickt. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.



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 ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den fertig gegarten **Brokkoli** und den **Kürbis** aus dem Ofen nehmen. Das **Fleisch** mit der **Glasure** vermengen und weitere 4–6 Min. backen, bis es appetitlich gebräunt ist. Wenn möglich, die Grillfunktion zuschalten. Den **Kürbis** mit der **Gewürzmischung** vermengen.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Fleisch** und den **Kürbis** nach ca. 10Min. Backzeit wenden. Den **Brokkoli** auf einem zweiten mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz vermengen und im Ofen 12-15Min. auf der obersten Schiene rösten, bis er gar ist.



Die **Orange** halbieren und auspressen. Die **Hoisinsauce** mit dem **Orangensaft** und 1EL Mayonnaise verrühren. Den **Schnittlauch** fein schneiden. Den **Reis** mit dem **Brokkoli**, dem **Kürbis**, den **Drumsticks** und dem **Kimchi** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit dem **Schnittlauch** garniert servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**