



## RS Hähnchendrumsticks mit Kimchi-Glasur

dazu Ofengemüse und Sushireis



ca. 40min



3-4 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!



## Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Butternusskürbisse
- 8 Hähnchendrumsticks
- 300g Sushireis
- 1 großer Brokkoli
- 2 Pck. Kimchi
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung<sup>3</sup>
- 2 unbehandelte Orangen
- 100ml Hoisinsauce<sup>2,3,4</sup>
- 20g Schnittlauch

## Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- 2 EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 38.9g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 43.6g



### 1. Fleisch & Kürbis backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** 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 2EL Pflanzenöl beträufeln, mit ½TL Salz würzen und ca. 10Min. auf der mittleren Schiene backen.



### 4. Glasur vorbereiten

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.



### 2. Reis kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



### 5. Fleisch glasieren

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



### 3. Brokkoli rösten

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 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen 12-15Min. auf der obersten Schiene rösten, bis er gar ist.



### 6. Dressing anrühren

Die **Orangen** halbieren und auspressen. Die **Hoisinsauce** mit dem **Orangensaft** und 2EL 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.