



Koreanisches Ofenhähnchen

mit Sushireis, Pak Choi und Kimchi



30-40min



3-4 Personen

Heute servierst du ein ultimates Geschmackserlebnis aus der koreanischen Küche: Dieses Gericht vereint saftige Hähnchenoberflügel aus dem Ofen in einer würzigen Sauce mit Sushireis, knackigem Pak Choi und pikantem Kimchi. Ob Sommer oder Winter, dieses Rezept bringt frischen Wind in deine Küche und lässt die Geschmacksknospen tanzen. Guten Appetit!

- 2 Packungen
Hähnchenoberflügel
- 300g Sushireis
- 50g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 2EL Butter ²
- 3EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Energie 659kcal, Fett 22.1g,
Kohlenhydrate 79.1g, Eiweiß 36.2g



Den Backöfen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL Pflanzenöl und je ½TL Salz und Pfeffer würzen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und in 30-35Min. im Ofen goldbraun und knusprig backen. Das **Fleisch** nach der Hälfte der Backzeit wenden.



In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln.



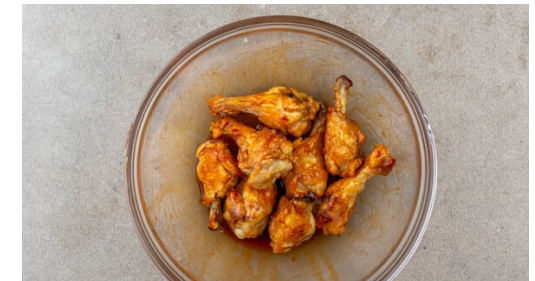
In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Den **Pak Choi** in das kochende Wasser geben und 2-4Min. blanchieren, bis ein Messer leicht hindurchgleitet. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann vorsichtig trocken tupfen.



Die **Chilipaste**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, 3EL Honig, 2EL Butter und 2-3EL Wasser in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze zu einer glatten **Sauce** verrühren.



Das **Fleisch** gut mit der **Sauce** vermengen,
bis das gesamte **Fleisch** von **Sauce**
überzogen ist. Das **Fleisch** mit dem **Reis**,
dem **Pak Choi** und dem **Kimchi** anrichten
und mit der **Gewürzmischung** garniert
servieren.