



Koreanisches Ofenhähnchen

mit Sushireis, Pak Choi und Kimchi



30-40min



2 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!

- 1 Packung Hähnchenoberflügel
- 150g Sushireis
- 25g koreanische Chilipaste ^{1,4}
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- 1 Pak Choi
- 1 Packung Kimchi
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung³

- 1EL Butter ²
- 1½EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Pflanzenöl und je 1 kräftigen Prise 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 mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Pak Choi** längs vierteln.



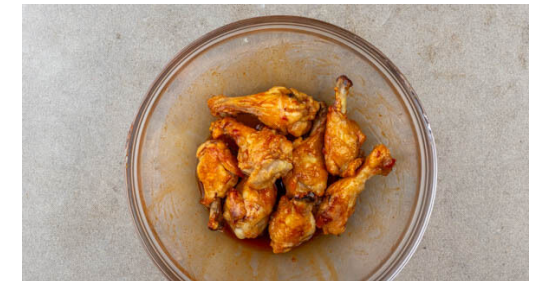
In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18-20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch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



Den **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 **½ der Chilipaste oder mehr**, die **Sojasauce**, das **Sesamöl**, **1½EL Honig**, **1EL Butter** und **1-2EL Wasser** in einem zweiten 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.