



Indonesische Hähnchenkeulen auf Bratreis

mit frischem Gurkensalat



ca. 40min



3-4 Personen

Heute schmeißen wir wieder den Ofen an, denn die mit der indonesischen Gewürzmischung verfeinerten Hähnchenoberkeulen möchten genüsslich vor sich hin backen. Für den Gemüsepegel sorgen diesmal knackige Gurken, und der gebratene Reis mit Karotten und Ketjap Manis – leicht knusprig, lecker würzig – rundet das Ganze geschickt ab. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 300g Jasminreis
- 8 Hähnchenoberkeulen
- 3 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 100ml Ketjap Manis ¹
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Wenn du Zeit hast, koche den Reis im Voraus und lass ihn vor dem Braten abkühlen.

Allergene

Sojabohnen (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1082kcal, Fett 58.9g, Kohlenhydrate 82.2g, Eiweiß 58.2g

1

1. Reis kochen

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. 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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.

4

4. Karotten braten

Den fertigen **Reis** mit einer Gabel auflockern. Die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die Hitze erhöhen und den **Reis** und den Knoblauch unterheben, dabei den **Reis** weiter auflockern.

2

2. Fleisch backen

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 3EL Pflanzenöl und $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** einreiben. Auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen und mit der Hautseite nach oben in 35-40Min. im Ofen goldbraun backen. Ggf. die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Reis** mit einem Pfannenwender flach drücken und 1-2Min. rösten, dann erneut auflockern. Den Vorgang ca. 10Min. wiederholen, bis der **Reis** knusprig wird. Das **Ketjap Manis**, die **restliche Gewürzmischung**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer und 1 Prise Zucker unterrühren. Das **Fleisch** auf dem **Bratreis** anrichten und mit dem **Gurkensalat** servieren.

3

3. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Zucker und $\frac{1}{2}$ TL Salz in 4EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

6

6. Wasser marsch?

Der Bratreis wird dadurch knusprig, dass er in der Pfanne leicht austrocknet. Du kannst den Vorgang beschleunigen, indem du den Reis am Vortag (oder ein paar Stunden vor dem Abendessen) kochst, auflockerst und ihn dann auf einem Suppenteller oder Backblech verteilst. So verliert er beim Abkühlen bereits Wasser, bevor er zum krönenden Abschluss in der Pfanne landet.