



Indonesische Hähnchenkeule 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 784kcal, Fett 36.0g,
Kohlenhydrate 81.3g, Eiweiß 33.8g



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.



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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit 2EL Pflanzenöl und der **½ der Gewürzmischung** einreiben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Hautseite nach oben in 35-40Min. im Ofen goldbraun backen.



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.



Die **Gurke** längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Zucker und ½TL Salz in 4EL hellem Essig auflösen und mit den **Gurkenscheiben** vermengen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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.