



## Sweet-Chili-Hähnchenflügel

an Sushireis und buntem Coleslaw



ca. 35min



2 Portionen

Was macht Hähnchenflügel eigentlich so lecker? Wir finden, es liegt daran, dass sie perfekt für Saucen geeignet sind – besonders, wenn die Sauce so schön klebrig wie unsere Sweet-Chili-Sauce ist. Finger ablecken ist da ausdrücklich erlaubt und erwünscht! Dazu gibt es zarten Sushireis und einen knackigen Coleslaw mit einem Sojasaucen-Dressing – ob sich das so einfach mit den Fingern essen lässt, wissen wir allerdings nicht ...

- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 1 Pck. Hähnchenoberflügel
- 150g Sushireis
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>2</sup>
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl

- 2EL Tomatenketchup
- 3EL Mayonnaise <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

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

Eier (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 741kcal, Fett 28.1g,  
Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 33.4g



Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Ketchup und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, zur **Marinade** geben, gut vermischen und beiseitestellen.



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.



Das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 25Min. backen, bis es gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erhalten.



Die **Sojasauc**e mit 3EL Mayonnaise und 1EL Essig gründlich verrühren, bis ein glattes **Dressing** entsteht. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



Den **Weißkohl** und die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Reis** anrichten, den **Coleslaw** dazugeben und servieren.



Unser Coleslaw bekommt durch das Sojasaucen-Dressing eine feine, salzige Note, die gut mit den zarten Aromen von Weißkohl und Karotte harmoniert. Wer seinem Coleslaw eine extra knackige Note verpassen will, kann noch eine Handvoll Erdnüsse unterrühren – ob von der gesalzenen oder der ungesalzenen Variante, das bleibt jedem selbst überlassen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**