



Hähnchendrumsticks mit Passionsfruchtglasur

dazu Rotkohl-Karotten-Salat und Vollkornreis



ca. 45min



2 Portionen

Hähnchendrumsticks sind gern gesehene Gäste auf zwanglosen Dinnerpartys oder zu einem gemütlichen Couch-Abend bei Schmuddelwetter. Heute werden sie in fruchtig-klebriger Sauce serviert – da macht das Fingerlecken noch mehr Spaß! Ein cremiger Karotten-Rotkohl-Slaw und lockerer Vollkornreis runden das Vergnügen für Groß und Klein auf leckere Weise ab.

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchendrumsticks
- 150g Express-Naturreis
- 1 Karotte
- 1 Rotkohl
- 2 Passionsfrüchte
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 25ml Tamari-Sojasauce ³

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise ¹
- 2EL Tomatenketchup
- 1EL Honig
- 1TL Senf ²
- Salz
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Eier (1), Senf (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1014kcal, Fett 49.7g, Kohlenhydrate 94.7g, Eiweiß 42.8g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen 35–40Min. backen, bis es gar und goldbraun ist.



4. Reis kochen

Den **Reis** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 8–10Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Dressing anrühren

3EL Mayonnaise mit 1TL Senf, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



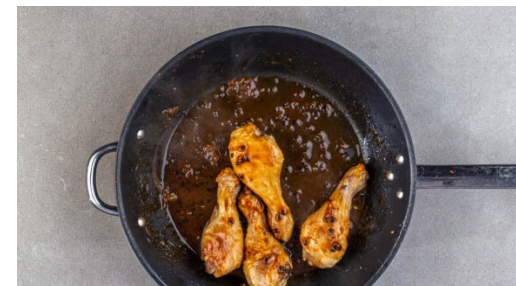
5. Glasur vorbereiten

Inzwischen die **Passionsfrüchte** halbieren und die **Kerne samt Saft** mit einem Löffel in eine mittelgroße Pfanne kratzen. Die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft**, die **Sriracha-Sauce**, die **Sojasauce**, 2EL Ketchup, 1EL Honig, 1–2EL Wasser und 1TL Essig zugeben und die **Glasur** bei mittlerer Hitze 2–3Min. einköcheln lassen, bis sie eine klebrige Konsistenz hat.



3. Krautsalat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Rotkohl** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Dressing** ca. 1Min. mit den Händen einmassieren, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



6. Fleisch glasieren

Das **Fleisch samt Bratensaft** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen, bis es vollständig bedeckt ist. Die **Drumsticks**, den **Reis** und den **Krautsalat** auf Teller verteilen, ggf. **übriges Dressing** in der Schüssel zurücklassen. Den **Reis** mit ggf. **übriger Glasur** beträufeln.