

Würzig-süße Hähnchendrumsticks

auf Kartoffel-Sauerkraut-Stampf

⌚ 30-40min

🍴 2 Portionen

Wo bereitet man perfekte Hähnchenkeulen zu? Im Ofen! Denn so werden sie außen knusprig, während sie innen saftig bleiben. Das zarte Fleisch wird mit Ketjap Manis bepinselt, einer süßen Sojasauce, die in keinem indonesischen Haushalt fehlen darf. Während sich das Hähnchen im Ofen quasi von alleine macht, köcheln Kartoffeln, Sauerkraut, Karotten und Tomaten in einer indischen Gewürzmischung. Mmh, das duftet!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Zwiebel
- 1 Peperoni
- 50ml Ketjap Manis¹
- 1 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 250g Weinsauerkraut

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 37.1g, Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 43.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** und grob würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls grob würfeln.



2. Drumsticks backen

Die **Drumsticks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann rundum mit 2EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen vorbacken.



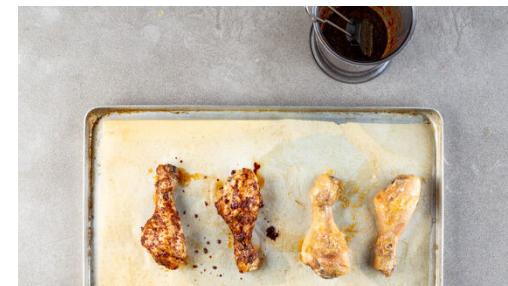
3. Würzsauce zubereiten

Inzwischen die **Zwiebel** schälen und grob würfeln. Die **½ der Peperoni** ggf. entkernen und fein würfeln. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Peperoni** verwenden. Die **½ der Zwiebeln** und die **½ der gewürfelten Peperoni** mit der **½ des Ketjap Manis** und **1TL Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß pürieren.



4. Gemüse kochen

Die **Karotten**, den **Knoblauch** und die **restlichen Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **restlichen Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Die **Kartoffeln** mit 200ml Wasser dazugeben und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Das **Gemüse** abgedeckt ca. 10Min. garen.



5. Drumsticks verfeinern

Die **Drumsticks** nach ca. 15Min. aus dem Ofen nehmen und mit der **Würzsauce** bestreichen. Noch ca. 10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



6. Gemüse stampfen

Das **Sauerkraut** in einem Sieb abspülen. Mit den **Tomaten** zum **Gemüse** in den Topf geben und das **Gemüse** noch 5-10Min. garen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Das **Gemüse** zu einem groben **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** auf dem **Kartoffel-Sauerkraut-Stampf** anrichten, mit der **restlichen gewürfelten Peperoni** garnieren und servieren.