



Pikante Hähnchendrumsticks

mit Kidneybohnen und Blumenkohlreis



20-30min



2 Personen

Leckere Hähnchenkeulen sind doch immer wieder eine Freude, die man am besten genießt, indem man das zarte Fleisch mit den Zähnen vom Knochen löst. Fingerabschlecken ist heute ausdrücklich erlaubt, denn von der köstlich-würzigen Sauce mit Sambal Oelek und Ingwer wollen wir nichts, aber auch gar nichts übrig lassen. Sie verfeinert auch die Kidneybohnen. Serviert wird alles mit Blumenkohlreis und Gurkensalat.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Packung geriebener Blumenkohl
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Minigurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Pflanzenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

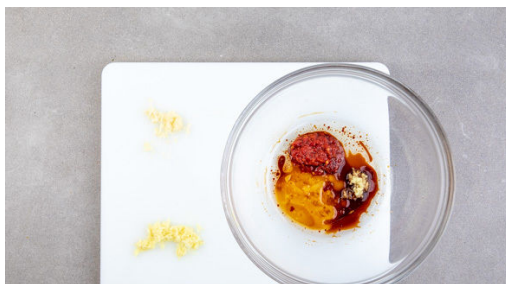
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 69.6g



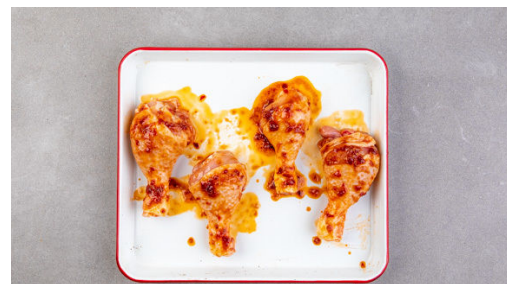
1. Würzsauce anrühren

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Den **Ingwer** schälen und ebenfalls fein reiben. Die **1/2 des Sambal Oelek** mit 1 EL Honig, **1 TL Ingwer oder mehr nach Geschmack**, der **Sojasauce** und 1-2 EL Pflanzenöl zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Bohnen garen

Die **restliche Würzsauce** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und alles 3-5 Min. sanft köcheln lassen.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Würzsauce** einreiben. Die **Würzsauce** am besten mit den Händen in das **Fleisch** einmassieren. Die **Hähnchendrumsticks** in eine Auflaufform geben, **abtropfende Würzsauce** aufbewahren. Die **Drumsticks** im Ofen 20-25 Min. backen, bis sie knusprig und in der Mitte gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



5. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheibchen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Gurke** mit der **Limettenschale**, dem **-saft**, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer sowie **Sesamöl nach Geschmack** vermengen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



3. Blumenkohl backen

Inzwischen den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Mit 1-2 EL Pflanzenöl beträufeln und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Für 6-8 Min. im Ofen backen.



6. Anrichten und servieren

Die **Hähnchendrumsticks** mit dem **Blumenkohlreis** und den **Bohnen** anrichten. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform über das **Fleisch** geben, dann mit den **Lauchzwiebeln** garnieren. Mit dem **Gurkensalat** servieren.