



Pikante Hähnchendrumsticks

mit Kidneybohnen und Blumenkohlreis



20-30min



3-4 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.

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen
Hähnchendrumsticks
- 2 Packungen geriebener
Blumenkohl
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

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

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

Energie 730kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 67.5g



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



Die **restliche Würzsauce** in einem mittleren Topf erwärmen. Den **Knoblauch** zugeben und aufkochen lassen. **1 Dose Bohnen** abgießen, die **Flüssigkeit** auffangen. Die **abgetropften Bohnen** und die **übrigen Bohnen samt Flüssigkeit** in den Topf geben und alles 3-5Min. sanft köcheln lassen. Die **restliche Bohnenflüssigkeit nach Belieben** hinzugeben.



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 20–25Min. backen, sie knusprig und in der Mitte gar sind. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



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.



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



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

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**