



## 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.

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 2 Packungen Sojasauce<sup>1,6</sup>
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 2 Packungen geriebener Blumenkohl
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl<sup>11</sup>
- 1 Lauchzwiebel

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 730kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 67.5g



### 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. Das **Sambal Oelek** mit 1EL Honig, **2TL Ingwer oder mehr nach Geschmack**, der **Sojasauce** und 1-2EL Pflanzenöl zu einer **Würzsauce** verrühren.



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



### 3. Blumenkohl reiben

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.



### 4. Bohnen garen

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.



### 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.



### 6. Anrichten und servieren

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