

Würzig-süße Hähnchendrumsticks

auf Kartoffel-Sauerkraut-Stampf



30-40min



3-4 Personen

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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 3 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 2 Zwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 2 Päckchen Ketjap Manis ⁶
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Weinsauerkraut

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Allergene

Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 707kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 63.1g, Eiweiß 47.6g



1. Gemüse schneiden

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



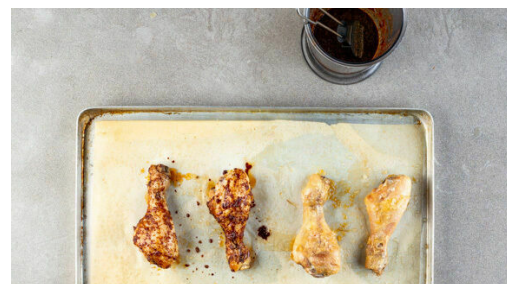
4. Gemüse kochen

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



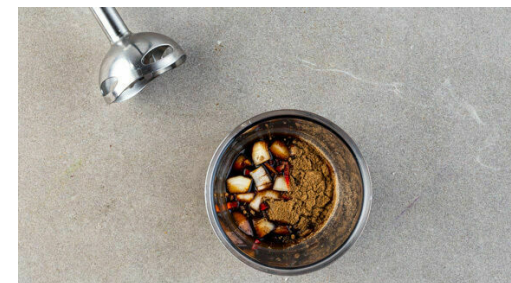
2. Drumsticks backen

Die **Drumsticks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann rundum mit 4EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz einreiben. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen vorbacken.



5. Drumsticks verfeinern

Die **Drumsticks** nach 15Min. aus dem Ofen nehmen und mit der **Würzsauce** bestreichen. Noch 5-10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Würzsauce zubereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln. Die **Peperoni** ggf. entkernen und fein würfeln. Die **1/2 der Zwiebeln** und die **1/2 der Peperoni** mit dem **Ketjap Manis** und der **1/2 der Gewürzmischung** in einem hohen Gefäß pürieren.



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** durch 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.