



RS Krosse Hähnchenkeulen

mit Satay-Gemüse und Basmatireis



30-40min



2 Portionen

Die Hähnchendrumsticks werden im Ofen gebacken, bis das Fleisch außen kross und innen saftig ist. Dazu gibt es eine lecker-nussige Sataysauce mit Karotte und Lauch sowie lockeren Basmatireis. Ein Gericht für die ganze Familie!

Was du von uns bekommst

- 4 Hähnchendrumsticks
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 10g Koriander
- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 25ml Tamari-Sojasauce ³
- 200ml Kokosmilch
- 1 Pck. Erdnussbutter ²

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Erdnüsse** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 991kcal, Fett 56.1g,
Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 46.5g



1. Drumsticks würzen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Drumsticks** trocken tupfen und mit 1EL Pflanzenöl, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer rundum einreiben.



2. Drumsticks backen

Die **Drumsticks** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 25Min. im Ofen garen. Die Grillfunktion zuschalten und die **Drumsticks** noch 5-7Min. knusprig grillen. **Tipp:** Wer keinen Ofengrill hat, erhöht die Temperatur des Ofens auf 250°C (230°C Umluft).



3. Gemüse schneiden

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, der Länge nach halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



4. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Gemüse garen

Den **Lauch** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl, ½TL Mehl und 1 Prise Salz 4-5Min. bei mittlerer Hitze anbraten, bis das **Gemüse** weich wird. Das **Gemüse** aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Sauce zubereiten

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** im Topf ca. 1Min. erwärmen. Die **Sojasauce**, die **Kokosmilch** und die **Erdnussbutter** untermischen und erhitzen, bis sich die **Erdnussbutter** auflöst. Das **Gemüse** in der **Sauce** 3-5Min. erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Drumsticks** auf dem **Reis** und dem **Satay-Gemüse** anrichten und mit dem **Koriander** garniert servieren.