MARLEY SPOON



Sweet-Chili-Hähnchendrumsticks

an Sushireis und buntem Coleslaw

ca. 35min 2 Portionen

Was macht Hähnchendrumsticks eigentlich so lecker? Wir finden, es liegt daran, dass sie perfekt für Saucen geeignet sind – besonders, wenn die Sauce so schön klebrig wie unsere Sweet-Chili-Sauce ist. Finger ablecken ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht! Dazu gibt es zarten Sushireis und einen knackigen Coleslaw mit einem Sojasaucen-Dressing – ob sich das so einfach mit den Fingern essen lässt, wissen wir allerdings nicht …

Was du von uns bekommst

- 50ml Sweet-Chili-Sauce
- 4 Hähnchendrumsticks
- 150g Sushireis
- 25ml Tamari-Sojasauce [2]
- 1 Karotte
- 200g geschnittener Weißkohl

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 3EL Mayonnaise [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Sojabohnen** (2).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 862kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 38.1g



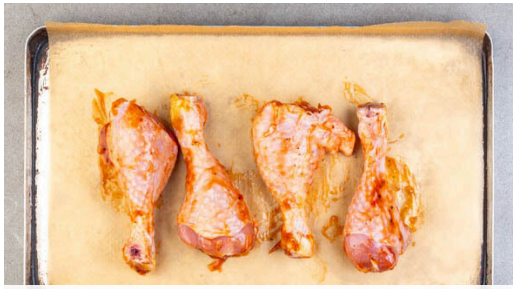
1. Fleisch marinieren

Den Ofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Sweet-Chili-Sauce** mit 1EL Pflanzenöl, 2EL Ketchup und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, zur **Marinade** geben, gut vermischen und beiseitestellen.



2. Reis kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 18–20Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



3. Fleisch backen

Das **Fleisch** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen ca. 35Min. backen, bis es gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erhalten.



4. Dressing anrühren

Die **Sojasauce** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Essig gründlich verrühren, bis ein glattes **Dressing** entsteht.



5. Coleslaw fertigstellen

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Mit dem **Weißkohl** und dem **Dressing** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** auf dem **Reis** anrichten, den **Coleslaw** dazugeben und servieren.