



Pikante Hähnchendrumsticks

mit Kidneybohnen und Blumenkohlreis



20-30min



2 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.

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 25ml Sambal Oelek
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Gurke
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

11

- 1 Lauchzwiebel

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

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 812kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 57.0g, Eiweiß 68.8g



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



Die **restliche Würzsauce** in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Dann die **Bohnen samt Flüssigkeit** unterrühren und alles 3-5Min. sanft köcheln lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **Würzsauce** einreiben. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben, die **abtropfende Würzsauce** aufbewahren. Das **Fleisch** 20-25Min. im Ofen backen, bis es knusprig und gar ist. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. **Tipp:** Das **Fleisch** ist gar, wenn man es an der dicksten Stelle einschneidet und die austretende Flüssigkeit klar ist.



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**, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer sowie **Sesamöl nach Geschmack** vermengen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



Den Strunk des **Blumenkohls** entfernen, den **Kohl** halbieren oder ggf. vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 1-2EL Pflanzenöl vermengen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 6-8Min. im Ofen backen, bis der **Kohl** an den Rändern leicht braun, aber noch bissfest ist.



Das **Fleisch** mit dem **Blumenkohlreis** und den **Bohnen** auf Teller verteilen. Den **Bratensaft** aus der Auflaufform darüber geben, dann mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Gurkensalat** servieren.