



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 Ingwer
- 25ml Sambal Oelek
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 2 Blumenkohle
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Gurke
- 1 unbeschädigte Limette
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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 726kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 67.1g



1. Würzsauce anrühren

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) 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 2EL Pflanzenöl zu einer **Würzsauce** verrühren.



4. Bohnen garen

Die **restliche Würzsauce** in einem mittelgroßen 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.



2. Fleisch garen

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.



3. Blumenkohlreis backen

Den Strunk der **Blumenkohle** entfernen, den **Kohl** jeweils halbieren oder ggf. vierteln und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Blumenkohlreis** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 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.



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



6. Anrichten und servieren

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.