



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.

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

11

- 1 Lauchzwiebel

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

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

Energie 726kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 47.9g, Eiweiß 67.1g



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.



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.



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



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.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**