



Hähnchendrumsticks mit Passionsfruchtglasur

dazu Rotkohl-Karotten-Salat und Reis



ca. 45min



2 personen

Hähnchendrumsticks sind gern gesehene Gäste auf zwanglosen Dinnerpartys oder zu einem gemütlichen Couch-Abend bei Schmuddelwetter. Heute werden sie in fruchtig-klebriger Sauce serviert - da macht das Fingerlecken noch mehr Spaß! Ein cremiger Karotten-Rotkohl-Slaw und lockerer Jasminreis runden das Vergnügen für Groß und Klein auf leckere Weise ab.

Wat je van ons krijgt

- 4 drumsticks
- 200g jasmijnrijst
- 1 wortel
- 1 rode kool
- 2 passievruchten
- 1 onbehandelde sinaasappel
- 1 zakje sriracha
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el mayonaise ³
- 2el tomatenketchup
- 1el honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- zout
- suiker
- 30ml plantaardige olie
- 10ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1106kcal, vet 49.0g, koolhydraten 119.6g, eiwit 42.6g



1. Fleisch backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und gleichmäßig verteilen. Das **Fleisch** im vorgeheizten Ofen 30-35Min. backen, bis es gar und goldbraun ist.



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 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Dressing anrühren

3EL Mayonnaise mit 1TL Senf, 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker zu einem **Dressing** verrühren. In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



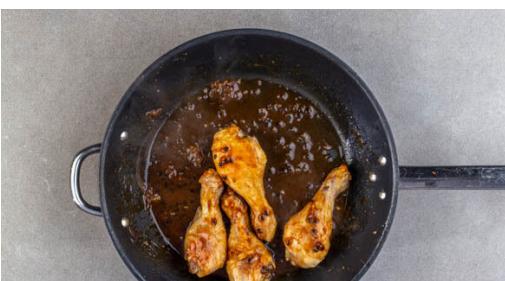
3. Krautsalat vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Den **Rotkohl** halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und den **Rotkohl** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Dressing** ca. 1Min. mit den Händen einmassieren, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen.



5. Glasur vorbereiten

Inzwischen die **Passionsfrüchte** halbieren und die **Kerne samt Saft** mit einem Löffel in eine mittelgroße Pfanne kratzen. Die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Orangensaft**, die **Sriracha-Sauce**, die **Sojasauce**, 2EL Ketchup, 1EL Honig, 1-2EL Wasser und 1TL Essig zugeben und die **Glasur** bei mittlerer Hitze 2-3Min. einköcheln lassen, bis sie eine klebrige Konsistenz hat.



6. Fleisch glasieren

Das **Fleisch samt Bratensaft** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen, bis es vollständig bedeckt ist. Die **Drumsticks**, den **Reis** und den **Krautsalat** auf Teller verteilen, ggf. **übriges Dressing** in der Schüssel zurücklassen. Den **Reis** mit ggf. **übriger Glasur** beträufeln.