

DINNERLY



Sweet-Chili-Hähnchenflügel

an Sushireis und buntem Coleslaw



ca. 35min



2 personen

Was macht Hähnchenflügel 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 da 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 ...

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 50ml zoete chilisaus
- 1x kipkluihfjes
- 150g sushirijst
- 25ml tamari-sojasaus²
- 1 wortel
- 200g wittekoolreepjes

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tomatenketchup
- 3 mayonaise¹
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie
- 15ml azijn

KOOKGEREI

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

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

ALLERGENEN

Eieren (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 703kcal, vet 23.5g, koolhydraten 86.3g, eiwit 33.3g



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 Küchentrepp 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. 25Min. backen, bis es gar und goldbraun ist. Nach der Hälfte der Zeit wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erhalten.



4. Coleslaw vorbereiten

Die **Sojasauce** mit 3EL Mayonnaise und 1EL Essig gründlich verrühren, bis ein glattes **Dressing** entsteht. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Weißkohl** und die **Karotten** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Reis** anrichten, den **Coleslaw** dazugeben und servieren.



6. Knackiger Coleslaw

Unser Coleslaw bekommt durch das Sojasaucen-Dressing eine feine, salzige Note, die gut mit den zarten Aromen von Weißkohl und Karotte harmoniert. Wer seinem Coleslaw eine extra knackige Note verpassen will, kann noch eine Handvoll Erdnüsse unterrühren – ob von der gesalzenen oder der ungesalzenen Variante, das bleibt jedem selbst überlassen.