

MARLEY SPOON



Hähnchenkeulen Asia-Style

mit gebratenem Chinakohl und Sesam



30-40Min.



3-4 Personen

Heute gibt es saftige Hähnchenkeulen, die mit einer feinen Gewürzmischung im Ofen gebacken werden. Dazu gibt es eine süßlich-scharfe Gemüsepfanne mit knackigen Möhren, Chinakohl und Lauch. Ein prima Gericht für alle, die abends gerne mal auf Kohlenhydrate verzichten und dennoch schön satt werden wollen.

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Hähnchenschenkel
- 1 Päckchen 5-Gewürze-Pulver
- 1 Chinakohl
- 2 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 Päckchen Tomatenketchup ⁹
- 1 Packung Teriyakisauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Sambal Oelek
- 10g frischer Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 613.0kcal, Fett 37.6g, Eiweiß 39.8g, Kohlenhydrate 22.4g



1. Hähnchenschenkel backen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenschenkel** trocken tupfen, mit 1-2EL Pflanzenöl, etwas **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer einreiben, mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform geben und im Ofen 30-40Min. backen, bis das **Fleisch** durch ist. Dabei alle 10Min. wenden.



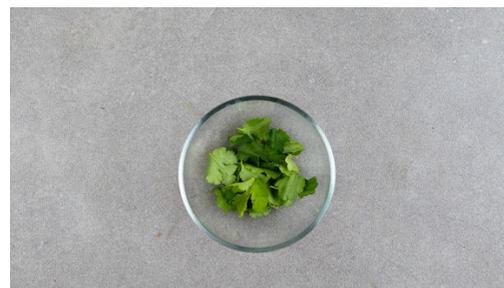
4. Gemüse braten

Den **Chinakohl**, die Karotten und den Lauch in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 3-4 Min. scharf anbraten.



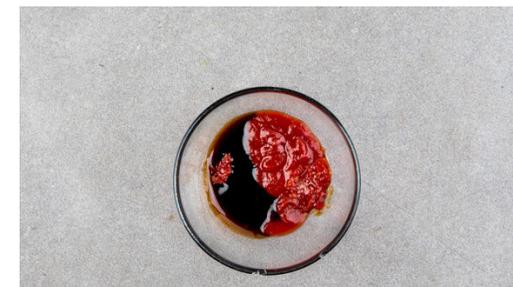
2. Gemüse schneiden

Den **Chinakohl** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen und auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Den **Lauch** der Länge nach halbieren und in dünne Streifen schneiden.



5. Korianderblätter abzupfen

Inzwischen die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



3. Gewürzsauce vorbereiten

Den **Tomatenketchup** mit der **Teriyakisauce** verrühren und die **Gewürzsauce** mit dem **Sambal Oelek** abschmecken.



6. Gemüse würzen

Das Gemüse mit ca. **1/2TL der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Die **Gewürzmischung** hat einen intensiven Geschmack, daher besser zunächst etwas weniger nehmen und ggf. nachwürzen. Die **Hähnchenschenkel** auf dem **Gemüse** anrichten, mit dem **Sesam** bestreuen und mit dem **Koriander** garnieren. Die **Gewürzsauce** dazu reichen.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**