WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Drumsticks vom Grill mit Pak Choi

Zutaten (für 4 Personen):

16 Hähnchenunterkeulen
2 EL brauner Zucker
2 EL Sesamöl
2 EL Honig
2 TL Sambal Oelek
100 ml Sojasauce
4 Pak Choi
Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. 654 kcal, 32 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten (zzgl. 2 Stunden Marinierzeit)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Drumsticks vom Grill mit Pak Choi

Zubereitung:

1. Für die Marinade verrührt ihr zunächst Sojasauce, Sesamöl, Sambal Oelek und Zucker miteinander.



2. Dann mariniert ihr die Hähnchenunterschenkel darin für 2 Stunden im Kühlschrank.



3. Und schon können unsere Asia-Drumsticks auf den Grill. Dort bleiben sie für circa 30 bis 35 Minuten – vergesst nicht, sie öfters zu wenden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Drumsticks vom Grill mit Pak Choi



4. Zum Schluss beträufelt ihr den Pak Choi mit der restlichen Marinade und grillt ihn circa 3 bis 4 Minuten von jeder Seite mit.



5. Jetzt nur noch die Asia-Drumsticks und den Pak Choi anrichten, mit etwas Sesam bestreuen und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Asia-Drumsticks vom Grill mit Pak Choi



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**