



## 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. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten (zzgl. 2 Stunden Marinierzeit)



## 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.



## 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. ☺





## 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-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)