

Sesam-Drumsticks auf Asia-Nudeln

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterkeulen
2 EL Speisestärke
80 g Sesamsamen
4 Möhren
2 EL Öl
250 g Reisnudeln
100 g Mungobohnen
150 g Baby-Spinat
6 EL Sojasauce
2 EL Sriracha-Sauce
4 Lauchzwiebeln
Koriander



Nährwerte:

Pro Portion ca. 844 kcal, 39 g Fett, 82 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

Sesam-Drumsticks auf Asia-Nudeln

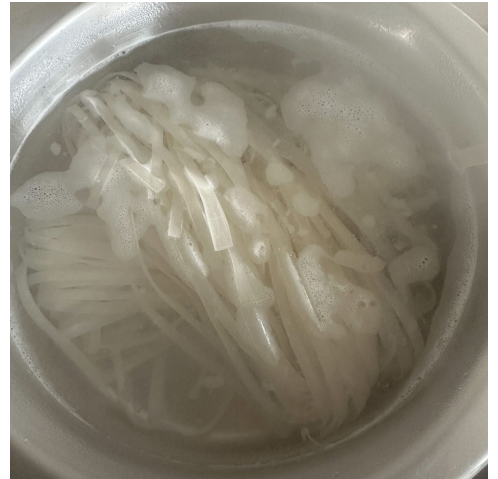
Zubereitung:

1. Für den krossen Sesammantel zuerst die Speisestärke in Wasser auflösen, die Hähnchenunterkeulen rundherum damit bestreichen und in Sesam wenden.
2. Hähnchenunterschenkel anschließend für circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
3. In der Zwischenzeit Möhren kleinschneiden und in dem Öl knusprig anbraten.



Sesam-Drumsticks auf Asia-Nudeln

4. Außerdem die Reismnudeln nach Packungsangabe garen.



5. Fertige Nudeln sowie Mungobohnen, Spinat, Sojasauce und Sriracha zu den Möhren in die Pfanne geben und alles weitere 3 bis 5 Minuten anbraten.



6. Abschließend einfach Sesam-Drumsticks auf den Asia-Nudeln anrichten und mit Lauchzwiebeln und Koriander genießen!





Sesam-Drumsticks auf Asia-Nudeln



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**