

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Buttermilch-Drumsticks mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

150 ml Gemüsebrühe

2 EL Öl

16 Hähnchenunterschenkel (aus deutscher Erzeugung) 100 ml Buttermilch 100 ml Joghurt 2 TL Paprika edelsüß 1 kg Spargel 2 EL Butter 1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 668 kcal, 37 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 62 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 50 Minuten



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Buttermilch-Drumsticks mit Spargel

Zubereitung:

1. Zuerst Buttermilch, Joghurt, Öl und Paprikapulver verrühren.



2. Dann die Hähnchenunterschenkel in eine Auflaufform geben und mit der Buttermilch-Joghurt-Mischung bedecken.



3. Ab damit in den Ofen bei 180 °C für circa 40 Minuten.





Buttermilch-Drumsticks mit Spargel

4. Dabei die Hähnchenunterschenkel zwischendurch immer mal wieder mit der Buttermilch-Joghurt-Marinade begießen.



5. In der Zwischenzeit den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Dann die Stangen in Stücke schneiden und in der Butter circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten. Brühe und Zitronensaft dazugeben und weitere 12 bis 15 Minuten köcheln lassen.



6. Zum Schluss die Hähnchenunterschenkel aus dem Ofen nehmen und den Spargel aus der Pfanne. Jetzt nur noch für die Sauce die Buttermilch-Joghurt-Mischung mit der Spargelbrühe pürieren.



7. Buttermilch-Drumsticks mit dem Spargel und der Sauce anrichten und



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Buttermilch-Drumsticks mit Spargel

genießen. 🛚





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**