WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Buttermilch-Drumsticks mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

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



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 50 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

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

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**