



## Drumsticks mit Rhabarber und Bärlauch

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel  
5 EL Rapsöl  
500 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
500 g Möhren  
4 EL Tomatenmark  
1 TL Majoran  
500 ml Geflügelfond  
1 Dose Kichererbsen  
500 g Rhabarber  
50 g Bärlauch  
500 g Spinat  
0.5 TL Muskat  
Salz und Pfeffer



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten



## Drumsticks mit Rhabarber und Bärlauch

### Zubereitung:

1. Als erstes Hähnchenunterschenkel in Öl für circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



2. ...bis sie goldbraun gebraten sind. Anschließend kurz zur Seite stellen.



3. Dann Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinpressen, Möhren waschen, schälen und kleinschneiden. Alles zusammen mit Tomatenmark und Majoran in Bratfett für circa 5 Minuten kräftig anbraten.





## Drumsticks mit Rhabarber und Bärlauch

4. Im nächsten Schritt Geflügelfond angießen, Kichererbsen und Hähnchenunterschenkel dazugeben und für circa 20 bis 25 Minuten garen.



5. Jetzt Rhabarber waschen, kleinschneiden und ebenfalls in dem Topf geben. Alles zusammen für weitere 10 Minuten schmoren.



6. Bärlauch und Spinat waschen und danach zusammen mit Muskat unterheben.



7. Last but not least mit Salz und Pfeffer abschmecken, Drumsticks mit



## Drumsticks mit Rhabarber und Bärlauch

Rhabarber anrichten und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### 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)