WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Spargel

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
4 EL Öl
1 TL Thymian
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Paprika rosenscharf
500 ml Brühe
2 Knoblauchzehen
500 g Kartoffeln
250 g Spargel
150 g Champignons
1 Stange Lauch
1 Zitrone
6 Kirschtomaten



Nährwerte:

Pro Portion ca. 553 kcal, 27 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 85 Minuten (davon 75 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Spargel

Zubereitung:

1. Öl, Gewürze und gehackten Knoblauch verrühren. Kartoffeln schälen.



2. Hähnchenschenkel auf die Kartoffeln in einer Auflaufform legen…



3. …und mit der Marinade einpinseln.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Spargel



4. Dann 250 ml Brühe angießen und alles für circa 30 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
   In der Zwischenzeit den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in circa 4 cm lange Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.



5. Die Champignons bürsten und die Tomaten halbieren. Jetzt das Gemüse und die restliche Brühe ebenfalls in die Auflaufform geben, alles zusammen weitere 45 Minuten im Ofen garen…



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Spargel

6. …und fertig!





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**