

Chicken Wings mit Möhrenpüree

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel
4 EL BBQ-Sauce
2 TL Senf
1 EL brauner Zucker
4 EL Orangensaft
1 EL Honig
750 g Rosenkohl
3 EL Butter
4 EL Paniermehl
1 kg Möhren
150 ml Milch



Nährwerte:

Pro Portion ca. 639 kcal, 32 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Chicken Wings mit Möhrenpüree

Zubereitung:

1. Zuerst BBQ-Sauce, Senf, Zucker, Orangensaft und Honig verrühren.



2. Dann die Hähnchenflügel in der Marinade wenden...



3. ... und für circa 40 bis 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



Chicken Wings mit Möhrenpüree

4. In der Zwischenzeit den Rosenkohl putzen und circa 7 bis 8 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest kochen.



5. Anschließend in der Butter und dem Paniermehl circa 5 bis 7 Minuten anrösten.



6. Die Möhren schälen, kleinschneiden, circa 10 bis 12 Minuten weichkochen...



7. ... und in der Milch pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer

Chicken Wings mit Möhrenpüree

abschmecken.

8. Zum Schluss die Hähnchenflügel mit dem Möhrenpüree und dem Rosenkohl anrichten und genießen.🍴



Chicken Wings mit Möhrenpüree



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**