

Curry-Chicken Wings mit Kokos-Gemüse-Reis

Zutaten **(für 4 Personen):**

750 g Hähnchenflügel
2 Möhren
500 g Brokkoli
200 g Reis
240 g Kichererbsen
500 ml Kokosmilch
4 TL Curry
2 EL Olivenöl
1 TL Paprikagewürz (edelsüß)
0.5 TL Zimt
Salz und Pfeffer
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 384 kcal, 58 g Fett, 36 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 60 Minuten (davon 40 Minuten Garzeit im Ofen)

Curry-Chicken Wings mit Kokos-Gemüse-Reis

Zubereitung:

1. Als erstes die Möhren und den Brokkoli waschen. Dann die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Strunk vom Brokkoli entfernen und Röschen von den Stängeln schneiden. Jetzt Reis, Möhren, Brokkoli und Kichererbsen in eine Auflaufform geben.



2. Kokosmilch mit 3 TL Curry mischen und darüber geben.



3. Für die Marinade der Hähnchenflügel Öl, 1 TL Curry, Paprikagewürz und Zimt mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen. Dann die Hähnchenflügel damit marinieren.



Curry-Chicken Wings mit Kokos-Gemüse-Reis

4. Marinierte Hähnchenflügel ebenfalls in die Auflaufform geben und obendrauf legen. Dann alles zusammen bei 180 Grad für 35 bis 40 Minuten garen.



5. Last but not least: Auf dem Teller anrichten, mit frischer Petersilie toppen und genießen!



Curry-Chicken Wings mit Kokos-Gemüse-Reis



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**