WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
8 EL Olivenöl
2 TL Paprikagewürz (edelsüß)
2 Süßkartoffeln
500 g Rote Bete (vorgegart)
2 Fenchel
Thymian
200 g Joghurt
1 Zitrone
2 TL Curry
Salz und Pfeffer
1 TL Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 893 kcal, 42 g Fett, 62 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst 2 EL Öl mit dem Paprikagewürz mischen und die Hähnchenoberkeulen damit rundherum bestreichen.



3. Dann die marinierten Oberkeulen bei 200 Grad für 20 Minuten in den Ofen geben.



Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

4. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen und in Stifte schneiden, die Rote Bete und den Fenchel in Scheiben schneiden, alles mit dem restlichen Öl und gehacktem Thymian mischen und für weitere 20 bis 25 Minuten zu den Hähnchenoberkeulen in den Ofen geben.



5. Zum Schluss den Joghurt mit Zitronensaft, Curry und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



6. Alles zusammen anrichten und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse



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**