

Marinierte Drumsticks auf Paprikagemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel
3 EL Sojasauce
2 EL Ketchup
3 EL Honig
2 TL Paprika edelsüß
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
750 g Paprika
2 Zwiebeln
75 g Oliven
2 Dosen gehackte Tomaten
4 EL Balsamico
Salz und Pfeffer
Thymian
50 g Ajvar



Nährwerte:

Pro Portion ca. 751 kcal, 35 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Marinierte Drumsticks auf Paprikagemüse

Zubereitung:

1. Zuerst Sojasauce, Ketchup, Honig, gehackten Knoblauch, 1 TL Paprikapulver und Öl mischen...



2. ...und die Hähnchenunterschenkel rundherum damit bestreichen.



3. Als nächstes die Paprika putzen und in Streifen schneiden, Zwiebeln und restliche Knoblauchzehe schälen und ebenfalls kleinschneiden. Alles mit Oliven, Tomaten, Balsamico, 1 TL Paprikagewürz und etwas Salz und Pfeffer mischen und in eine Auflaufform geben.



Marinierte Drumsticks auf Paprikagemüse

4. Jetzt die marinierten Hähnchenunterschenkel auf das Paprikagemüse legen und alles im Ofen bei 200 Grad im Ofen circa 30 Minuten garen.



5. Zum Schluss die Drumsticks mit Thymian toppen und mit Ajvar genießen. Yummy!



Marinierte Drumsticks auf Paprikagemüse



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**