

Hähnchenunterschenkel mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenunterschenkel (aus deutscher Erzeugung)
- 3 EL Öl
- 2 TL Geflügelgewürz
- 1 kg Süßkartoffeln
- 3 Zweige Thymian
- 3 Zweige Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Orangensaft
- 25 g Erdnüsse
- 250 g Joghurt



Nährwerte:

Pro Portion ca. 759 kcal, 29 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

40 Minuten (davon 30 Minuten Garzeit in der Pfanne ☒)

Hähnchenunterschenkel mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl mit dem Geflügelgewürz mischen und die Chicken Drumsticks damit einpinseln.



2. Dann die Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen und fein hacken, den Knoblauch schälen und auch fein hacken. Jetzt alles mit dem restlichen Öl mischen, in eine Auflaufform geben...



3. ...und die Hähnchenunterschenkel obendrauf setzen. Schließlich den Orangensaft angießen...



Hähnchenunterschenkel mit Süßkartoffeln aus dem Ofen

4. ...und alles bei 180 Grad circa 50 bis 60 Minuten im Ofen garen.



5. Zum Schluss die Hähnchenunterschenkel mit Süßkartoffeln mit Erdnüssen bestreuen und mit dem Joghurt genießen. ☑



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel mit Süßkartoffeln aus dem Ofen



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