WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

BBQ-Chicken Wings mit Käse-Mais-Reis

Zutaten (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel
300 ml BBQ-Sauce
300 g Reis
2 EL Butter
1 Dose Mais
100 g Käse
Petersilie
2 EL Sesam



Nährwerte:

Pro Portion ca. ca. 647 kcal, 29 g Fett, 56 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 40 bis 45 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE
GEFLÜGEL!
Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

BBQ-Chicken Wings mit Käse-Mais-Reis

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 die Hähnchenflügel mit der BBQ-Sauce mischen, sodass sie rundherum damit bedeckt sind. Das können zum Beispiel eure Kids machen. Einfach Hände waschen, Hähnchenflügel und Sauce in eine große Schüssel geben und dann alles miteinander vermischen. Wetten, dass ihnen das Spaß macht?

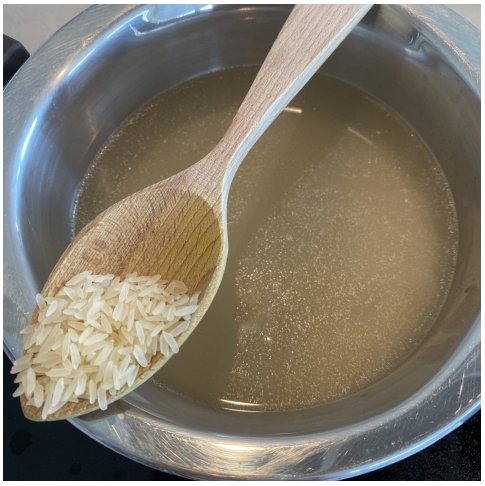


3. Dann die Hähnchenflügel für circa 40 bis 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

BBQ-Chicken Wings mit Käse-Mais-Reis



4. In der Zwischenzeit den Reis kochen.



5. Jetzt die Butter in einem Topf langsam schmelzen lassen und den Mais einrühren. Da dies bei niedriger Temperatur erfolgt, können die Kids auch hier helfen und umrühren. Wichtig dabei: die Griffe vom Topf sollten in Richtung Wand zeigen, damit die Kinder daran nicht hängen bleiben können. Für kleinere Kinder empfiehlt sich ein trittfester Hocker – und natürlich sollten Mama oder Papa stets daneben stehen.



BBQ-Chicken Wings mit Käse-Mais-Reis

6. Zum Schluss den Käse und die gehackte Petersilie unter den Mais mischen und ein paar Minuten vorsichtig umrühren bis der Käse geschmolzen ist.



7. Dann die BBQ-Chicken Wings aus dem Ofen holen, alles auf Tellern anrichten und gemeinsam genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

BBQ-Chicken Wings mit Käse-Mais-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-geflügel.de**