

Chicken Wings mit Bacon und Quinoa

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenflügel
- 5 EL BBQ-Sauce
- 200 g Bacon
- 200 g Quinoa
- 1 Dose Tomaten (stückig)
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Petersilie (getrocknet)
- 1 Dose Kichererbsen (265 g)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 739 kcal, 27 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon circa 45 Minuten Backzeit im Ofen)

Chicken Wings mit Bacon und Quinoa

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenflügel rundherum mit der BBQ-Sauce einpinseln, mit Bacon umwickeln...



2. ...und für 40 bis 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.
In der Zwischenzeit den Quinoa kochen.



3. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Jetzt die stückigen Tomaten mit Lauchzwiebelringen, Kreuzkümmel, Knoblauch, Zitronensaft und Petersilie für 10 Minuten köcheln lassen.



Chicken Wings mit Bacon und Quinoa

4. Anschließend den gekochtem Quinoa und die Kichererbsen dazugeben und alles einmal aufkochen.



5. Zum Schluss die Bacon Chicken Wings mit dem Quinoa anrichten und genießen. 🍴



WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Wings mit Bacon und Quinoa



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**