



Drumsticks mit Pastasotto und grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Personen):

- 8 Hähnchenunterkeulen
- 2 TL Geflügelgewürz
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Kritharaki
- 150 ml Weißwein
- 250 ml passierte Tomaten
- 400 ml Geflügelfond
- 100 g Feta
- 1 TL Rosmarin (gemahlen)
- Salz und Pfeffer
- 750 g Spargel
- 25 g Butter



Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Drumsticks mit Pastasotto und grünem Spargel

Zubereitung:

1. Als erstes 3 EL Öl mit Geflügelgewürz mischen und Drumsticks mit der Marinade rundherum bestreichen.



2. Dann bei 160 Grad für circa 30 bis 35 Minuten im Ofen garen.



3. Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und anschließend in 1 EL Öl glasig anschwitzen.



Drumsticks mit Pastasotto und grünem Spargel

4. Dann Kritharaki für 2 bis 3 Minuten dazugeben.



5. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen.



6. Danach passierte Tomaten und Brühe hinzugeben und alles zusammen für circa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.



7. Im nächsten Schritt Feta in kleine Stücke schneiden und zusammen mit

Drumsticks mit Pastasotto und grünem Spargel

Rosmarin unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



8. Als nächstes den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden.



9. Anschließend in Salzwasser bissfest garen und danach in geschmolzener Butter schwenken.



10. Jetzt nur noch alles zusammen anrichten und köstliche Drumsticks

Drumsticks mit Pastasotto und grünem Spargel

genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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