

Zutaten (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel

4 EL Rapsöl

4 EL Ahornsirup

2 TL Paprika edelsüß

100 g Cornflakes

1 Butternut Kürbis

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

0.5 TL Pfeffer

0.5 TL Salz

1 Knoblauchzehe

Kürbiskerne



Nährwerte:

Pro Portion ca. 550 kcal, 14 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 100 Minuten (davon circa 90 Minuten Garzeit im Ofen)



Zubereitung:

1. Zuerst Rapsöl, Ahornsirup und Paprikagewürz mischen.



2. Dann die Hähnchenflügel mit der Marinade einpinseln und anschließend in den Cornflakes wenden. Wenn die nicht richtig halten wollen, dann drückt sie ruhig ein bisschen an.



 Jetzt den Butternutkürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfruchtfleisch in Spalten schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden. Jetzt Kürbis und Zwiebel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch mischen.





4. Dann wandert alles in den Ofen und dort werden die panierten Hähnchenflügel und der Butternut Kürbis für 45 bis 50 Minuten bei 180 Grad gegart.



5. Zum Schluss beides mit Kürbiskernen bestreuen und genießen.







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**