

## Hähnchenflügel in Cornflakes-Panade mit Butternut Kürbis

### 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)

## Hähnchenflügel in Cornflakes-Panade mit Butternut Kürbis

### 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.
3. 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.





## Hähnchenflügel in Cornflakes-Panade mit Butternut Kürbis

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.



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenflügel in Cornflakes-Panade mit Butternut Kürbis



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)