



## Hähnchenflügel mit Spargel, Süßkartoffeln und Rucola-Gremolata

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenflügel
- 7 EL Olivenöl
- 1 EL Senf
- 1 Zitrone
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer
- 40 g Rucola
- 30 g Walnüsse
- 2 Süßkartoffeln
- 750 g Spargel
- 2 EL Butter



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 683 kcal, 48 g Fett, 35 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

## Hähnchenflügel mit Spargel, Süßkartoffeln und Rucola-Gremolata

### Zubereitung:

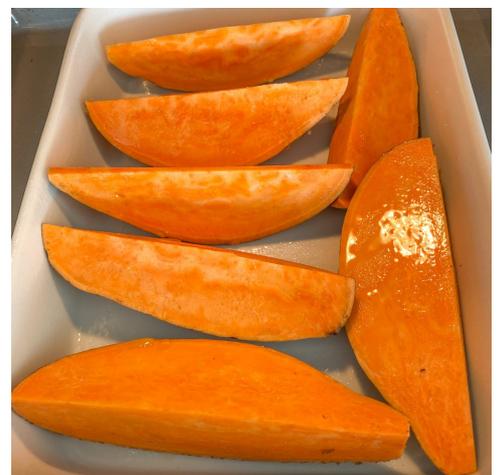
1. Zunächst 2 EL Öl, Senf, Saft und Abrieb einer halben Zitrone, Thymian und eine Prise Salz und Pfeffer verrühren.  
Dann die Hähnchenflügel rundherum mit der Marinade bestreichen.



2. Für die Gremolata Rucola, Saft und Abrieb einer halben Zitrone, Walnüsse und 2 EL Öl vermischen.



3. Dann die Süßkartoffeln waschen, in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL Öl bestreichen. Anschließend die Süßkartoffeln für 10 Minuten bei 180 Grad in den Ofen geben.



## Hähnchenflügel mit Spargel, Süßkartoffeln und Rucola-Gremolata

4. Hähnchenflügel in 1 EL Öl von beiden Seiten scharf anbraten...



5. ...und mit den Süßkartoffeln im Ofen für weitere 25 bis 30 Minuten garen.



6. Jetzt den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden entfernen und in Butter bei mittlerer Hitze für circa 12 bis 15 Minuten anbraten.



7. Zum Schluss nur noch alles zusammen auf dem Teller anrichten und

## Hähnchenflügel mit Spargel, Süßkartoffeln und Rucola-Gremolata

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