WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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. 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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenflügel mit Spargel, Süßkartoffeln und Rucola-Gremolata

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**