WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel mit Auberginen

Zutaten (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel
6 EL Olivenöl
1 TL Paprika rosenscharf
2 Auberginen
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 TL Ras el-Hanout
Petersilie
Sesam
300 g Joghurt

Nährwerte:

Pro Portion ca. 705 kcal, 45 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

80 Minuten (davon 70 Minuten Garzeit in der Pfanne)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel mit Auberginen

Zubereitung:

1. 4 EL Öl mit Paprikagewürz mischen, Auberginen und Zwiebeln damit bepinseln und den Knoblauch darüber pressen.

2. Hähnchenunterschenkel auf die Auberginen legen und mit Mischung aus 2 EL Öl und Ras el Hanout bestreichen.

3. Alles für circa 60 bis 70 Minuten bei 180 Grad garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenunterschenkel mit Auberginen

4. Mit Sesam und gehackter Petersilie bestreuen und mit Joghurt 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**