WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsing-Pasta

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
6 EL BBQ-Sauce
400 g Nudeln
1 Zwiebel
2 EL Öl
500 g Wirsing
350 g Möhren
200 ml Orangensaft
250 g Schmand
Petersilie
1 TL Salz
1 TL Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 875 kcal, 37 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsing-Pasta

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenschenkel mit der BBQ-Sauce bepinseln…



2. …und im Ofen bei 180 Grad circa 40 bis 45 Minuten garen. Nebenbei die Nudeln kochen und 200 ml Nudelwasser auffangen.



3. Dann die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Öl anschwitzen.

Hähnchen-Wirsing-Pasta



4. Als nächstes den Wirsing putzen, vom Strunk befreien und kleinschneiden. Die Möhre schälen und raspeln und beides für 5 Minuten zu der Zwiebel in die Pfanne geben und mitbraten.



5. Dann den Orangensaft angießen und mit dem Nudelwasser und dem Schmand aufkochen.



Hähnchen-Wirsing-Pasta

6. Zum Schluss die Nudeln unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.



7. Jetzt nur noch die Hähnchenschenkel aus dem Ofen holen, mit der Wirsing-Pasta anrichten und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchen-Wirsing-Pasta



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**