

Mandel-Hähnchenschenkel mit Gurkensalat

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
150 g gehackte Mandeln
75 g Paniermehl
2 TL Paprika edelsüß
2 TL Oregano
4 EL Öl
1 TL Pfeffer
Petersilie
1 Gurke
4 EL Apfelessig
1 TL Zucker



Nährwerte:

Pro Portion ca. 855 kcal, 53 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 1 ¼ Stunde (davon 60 Minuten Garzeit im Ofen)

Mandel-Hähnchenschenkel mit Gurkensalat

Zubereitung:

1. Für die Mandel-Hähnchenschenkel zuerst die Mandeln mit Paniermehl, Oregano- und Paprikagewürz mischen.



2. Dann die Hähnchenschenkel mit Öl bepinseln, in der Mandel-Panade wenden...



3. ...und bei 180 Grad circa 1 Stunde im Ofen garen.



Mandel-Hähnchenschenkel mit Gurkensalat

4. In der Zwischenzeit die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Dann 2 EL Öl, Essig, Zucker, Petersilie und Pfeffer verrühren und die Gurkenscheiben unterheben.



5. Jetzt nur noch die Mandel-Hähnchenschenkel aus dem Ofen holen, mit dem Gurkensalat anrichten und genießen. ☒



Mandel-Hähnchenschenkel mit Gurkensalat



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**