

Marinierte Drumsticks mit Erbsen-Couscous

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel (aus deutscher Erzeugung)
3 EL Sojasauce
2 EL Ketchup
3 EL Honig
1 TL Paprika edelsüß
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 TL Curry
400 g Couscous
400 g Erbsen
25 g Kräuterbutter
Salz und Pfeffer
50 g Röstzwiebeln
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 833 kcal, 44 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Marinierte Drumsticks mit Erbsen-Couscous

Zubereitung:

1. Für die marinierten Drumsticks zuerst Sojasauce, Ketchup, Honig, Paprikapulver, gehackten Knoblauch und Öl mischen.



2. Dann die Hähnchenunterschenkel rundherum damit bestreichen...



3. ...und im Ofen bei 180 Grad circa 30 bis 35 Minuten garen.



Marinierte Drumsticks mit Erbsen-Couscous

4. Als nächstes Wasser mit Curry aufkochen,...



5. ...Couscous und Erbsen unterrühren und quellen lassen.



6. Jetzt noch die Kräuterbutter unter den Couscous rühren, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die marinierten Drumsticks...

Marinierte Drumsticks mit Erbsen-Couscous



8. ...auf dem Erbsen-Couscous anrichten, mit Röstzwiebeln und Petersilie toppen und genießen. Tadaaaaaaaa!



Marinierte Drumsticks mit Erbsen-Couscous



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**