

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit geröstetem Blumenkohl und Drillingen

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen (aus deutscher Erzeugung)
2 TL Paprika edelsüß
4 EL Olivenöl
1 Blumenkohl
1 TL Fenchelsamen
2 EL Rotweinessig
500 g Drillinge
Salz und Pfeffer
2 Lauchzwiebeln
25 g Walnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 640 kcal, 34 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten (davon 60 Minuten Garzeit im Ofen)

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit geröstetem Blumenkohl und Drillingen

Zubereitung:

1. Paprikagewürz mit 2 EL Öl mischen und die Hähnchenoberkeulen mit der Marinade einpinseln.



2. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, mit Fenchelsamen, 2 EL Öl und Essig mischen und auf ein Backblech geben.



3. Drillinge halbieren, mit 2 EL Öl mischen, danebenlegen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofen-Hähnchenoberkeulen mit geröstetem Blumenkohl und Drillingen

4. Marinierte Hähnchenkeulen ebenfalls auf das Blech legen und alles zusammen für 60 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



5. Mit Lauchzwiebeln und Walnüssen toppen und genießen. Lecker!



Ofen-Hähnchenoberkeulen mit geröstetem Blumenkohl und Drillingen



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**