WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
1 EL Honig
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
1 TL Thymian
1 TL Rosmarin (gemahlen)
265 g Kichererbsen
300 g Kirschtomaten

Nährwerte:

Pro Portion ca. 410 kcal, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon circa 50 Minuten Garzeit im Ofen)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Kichererbsen

Zubereitung:

1. Zuerst Öl, Zitronensaft, Honig und Gewürze verrühren und die Hähnchenschenkel mit der Marinade bestreichen.

2. Dann die Kichererbsen abtropfen, abspülen und in eine Auflaufform geben. Anschließend die marinierten Hähnchenschenkel daraufsetzen und die restliche Marinade über die Kichererbsen geben.

3. Jetzt nur noch alles im Ofen bei 180 Grad circa 45 bis 50 Minuten goldbraun backen.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Kichererbsen

4. Für die letzten 15 Minuten die Tomaten dazugeben und dann heißt es auch schon…

5. …Ofen-Hähnchenschenkel mit den Hühnererbsen genießen!

WE LOVE GEFLÜGEL!

Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Ofen-Hähnchenschenkel mit Kichererbsen

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**