



Paprika-Drumsticks mit Rotkohlsalat und Avocado-Dip

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterschenkel
1 Zwiebel
8 EL Öl
1 EL Zucker
100 ml Rotwein-Essig
1 TL Salz
0.5 TL Pfeffer
750 g Rotkohl
250 g Möhren
200 g Rote Beete (vakuumiert)
Schnittlauch
1 Avocado
250 g Joghurt
4 TL Paprikagewürz (edelsüß)



Nährwerte:

Pro Portion ca. 927 kcal, 60 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 68 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

75 Minuten (davon 50 Minuten Garzeit im Ofen)

Paprika-Drumsticks mit Rotkohlsalat und Avocado-Dip

Zubereitung:

1. Zuerst die Zwiebeln fein hacken und in 4 EL Öl circa 3 bis 4 Minuten dünsten.



2. Zucker hinzugeben und so die Zwiebeln karamellisieren.



3. Anschließend mit Essig, Salz und Pfeffer aufkochen und die Vinaigrette abkühlen lassen.



Paprika-Drumsticks mit Rotkohlsalat und Avocado-Dip

4. Rotkohl in feine Streifen schneiden, Möhren raspeln und Rote Bete fein würfeln.



5. Zusammen mit einem Teil des Schnittlauchs und der Vinaigrette mischen und den Rest der Zeit ziehen lassen.



6. Für den Dip die Avocado schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken, mit Joghurt und restlichem Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Im Anschluss die Hähnchenunterschenkel mit 4 EL Öl und Paprikapulver

Paprika-Drumsticks mit Rotkohlsalat und Avocado-Dip

marinieren..



8. ..und für circa 45 bis 50 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



9. Abschließend die Paprika-Drumsticks mit Salat und Avocado-Dip anrichten und genießen!



WE LOVE
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Paprika-Drumsticks mit Rotkohlsalat und Avocado-Dip



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