WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Balsamico-Senf-Sauce mit Feigen und Drillingen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
2 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 ml Geflügelbrühe
2 EL Balsamico
2 EL Schmand
2 EL Senf
1 EL Honig
100 g Feigen
Salz und Pfeffer
2 TL italienische Kräuter
1 kg Drillinge
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 610 kcal, 23 g Fett, 53 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Balsamico-Senf-Sauce mit Feigen und Drillingen

Zubereitung:

1. Zunächst die Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten…



2. …scharf anbraten, bis die goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen.



3. Dann die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in dem Bratfett anschwitzen.

Hähnchenoberkeulen in Balsamico-Senf-Sauce mit Feigen und Drillingen



4. Als nächstes Geflügelbrühe, Balsamico, Schmand, Senf, Honig, halbierte Feigen, etwas Salz und Pfeffer sowie die italienischen Kräuter dazugeben, gut umrühren und 5 Minuten köcheln lassen.



5. Dann die Hähnchenoberkeulen obenauf legen…

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Balsamico-Senf-Sauce mit Feigen und Drillingen



6. …und bei 180 Grad circa 30 bis 35 Minuten im Ofen garen. Währenddessen die Drillinge kochen.



7. Zum Schluss die Hähnchenoberkeulen mit den Drillingen anrichten, mit Petersilie bestreuen und genießen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Balsamico-Senf-Sauce mit Feigen 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-geflügel.de**