

Unter der Haut gefüllte Pesto-Drumsticks mit buntem Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

1 kg Hähnchenunterschenkel
6 EL Pesto
3 EL Öl
2 EL Balsamico
1 TL italienische Kräuter
Salz und Pfeffer
100 g Rucola
2 Paprika
200 g Tomaten
50 g Oliven
0.5 Salatgurke
1 Zwiebel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 741 kcal, 47 g Fett, 10 g Kohlenhydrate, 56 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60Minuten

Unter der Haut gefüllte Pesto-Drumsticks mit buntem Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Haut der Hähnchenschenkel vorsichtig lösen – das klappt zum Beispiel mit dem Stiel eines kleinen Löffels ganz gut.



2. Dann das Pesto in einen Spritzbeutel füllen und unter die Haut spritzen.



3. Hähnchenunterschenkel mit dem restlichen Pesto rundherum bestreichen und circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



Unter der Haut gefüllte Pesto-Drumsticks mit buntem Salat

4. Öl, Balsamico Essig, italienische Kräuter und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



5. Rucola putzen. Kerngehäuse der Paprika entfernen, Paprika kleinschneiden, Tomaten und Oliven halbieren, Gurke in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.



6. Zum Schluss nur noch die super saftigen und herrlich aromatischen Pesto-Drumsticks auf dem Salat anrichten und genießen. Yummy!



Unter der Haut gefüllte Pesto-Drumsticks mit buntem Salat



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**