WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeule mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen):



1 Putenunterkeule
3 EL Öl
2 TL Ras el Hanout
2 Dosen Kichererbsen
500 g Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
1 Zitrone
200 g Joghurt
2 EL Tahini
Salz und Pfeffer
3 Lauchzwiebeln

Nährwerte:

Pro Portion ca. 574 kcal, 19 g Fett, 39 g Kohlenhydrate, 52 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 125 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

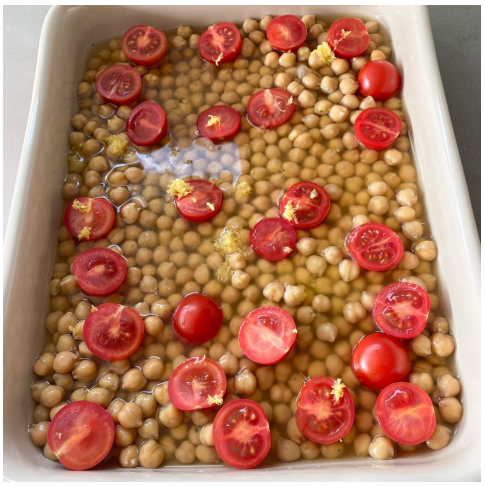
Putenunterkeule mit Kichererbsen

Zubereitung:

1. Zuerst Öl und Ras el Hanout mischen, dann die Putenunterkeule damit rundherum bestreichen.



2. Jetzt Kichererbsen, halbierte Tomaten, Brühe und Zitronenabrieb in eine Auflaufform geben,…



3. …die Unterkeule daraufsetzen und circa 120 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeule mit Kichererbsen



4. Währenddessen Joghurt, Tahini, Saft einer halben Zitrone mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Putenunterkeule aus dem Ofen holen. Ein paar Minuten ruhen lassen, aufschneiden, mit Kichererbsen und Tomaten anrichten und mit Lauchzwiebelringen genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Putenunterkeule 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**