

## Chicken Drumsticks in Nachopanade mit Mais-Bohnensalat

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenunterkeulen  
150 g griechischer Joghurt  
1 EL Stärke  
Salz & Pfeffer  
1 TL Paprika edelsüß  
0.5 TL Knoblauchpulver  
0.5 TL Koriander  
200 g Nacho-Chips  
2 EL Öl  
3 EL Balsamico Essig  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Honig  
2 TL Sambal Oelek  
Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 807 kcal, 33 g Fett, 49 g Kohlenhydrate, 58 g Eiweiß

### Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

## Chicken Drumsticks in Nachopanade mit Mais-Bohnensalat

### Zubereitung:

1. Zuerst Joghurt, Stärke, ½ TL Pfeffer, 1 TL Salz, Paprika-, Knoblauch- und Korianderpulver verrühren.



2. Dann die Hähnchenunterkeulen rundherum mit der Marinade bestreichen...



3. ...und in zerbröselten Nacho-Chips wenden.





## Chicken Drumsticks in Nachopanade mit Mais-Bohnensalat

4. Jetzt die panierte Chicken Drumsticks bei 180 Grad im Ofen circa 45 Minuten garen.



5. Inzwischen Öl, Balsamico, Tomatenmark, Honig, Sambal Oelek, Petersilie und etwas Salz und Pfeffer mischen.



6. Für den Salat die Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, mit Kidneybohnen, Mais und Dressing mischen.



7. Chicken Drumsticks in Nachopanade aus dem Ofen holen, mit dem Salat

## Chicken Drumsticks in Nachopanade mit Mais-Bohnensalat

anrichten und...



8. ... schnell zugreifen und genießen.



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Chicken Drumsticks in Nachopanade mit Mais-Bohnensalat



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)