WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
1 kg Hokkaido Kürbis
2 Zwiebeln
2 EL Öl
3 TL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
600 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
2 Zitronen
200 g Joghurt
Petersilie
80 g Granatapfel



Nährwerte:

Pro Portion ca. 740 kcal, 24 g Fett, 78 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

Zubereitung:

1. Zuerst den Kürbis würfeln und die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Dann beides zusammen in 1 EL Öl für ein paar Minuten anbraten.



2. Mit 2 EL Paprika, Salz und Pfeffer würzen und noch mal circa 8 bis 10 Minuten weiter braten.



3. Dann die Hähnchenschenkel in 1 EL Öl von beiden Seiten circa 3 bis 4 Minuten scharf anbraten.

Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous



4. Als nächstes 200 ml Brühe angießen und die Hähnchenschenkel bei geschlossenem Deckel circa 25 bis 30 Minuten zu Ende garen.



5. In der Zwischenzeit den Couscous in der restlichen Brühe garen und mit dem Saft einer Zitrone, Petersilie und Salz und Pfeffer abschmecken. Den Joghurt mit dem Saft einer weiteren Zitrone, 1 TL Paprika und Salz und Pfeffer mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit Kürbiswürfeln und Couscous

6. Zum Schluss die Kürbiswürfel und den Couscous anrichten und die Hähnchenschenkel darauf platzieren. Mit Petersilie und Granatapfelkernen toppen und genießen.





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**