

Sesam-Drumsticks mit Ofen-Rhabarber und Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

- 1.2 kg Hähnchenunterkeulen
- 2 EL Speisestärke
- 80 g Sesam
- 800 g Rhabarber
- 50 g Haselnüsse
- 80 ml Agavendicksaft
- 6 EL Öl
- 4 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- 1 Zitrone
- 2 Romana Salate
- 100 g Feta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 914 kcal, 60 g Fett, 28 g Kohlenhydrate, 59 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Sesam-Drumsticks mit Ofen-Rhabarber und Salat

Zubereitung:

1. Zuerst die Speisestärke in Wasser auflösen, Hähnchenunterkeulen rundherum damit bestreichen und in Sesam wenden.



2. Dann die Hähnchenunterkeulen circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



3. Jetzt den Rhabarber und die Haselnüsse mit 4 EL Öl und Agavendicksaft mischen...

Sesam-Drumsticks mit Ofen-Rhabarber und Salat



4. ...für die letzten 10 Minuten in den Ofen geben.



5. Für das Dressing 2 EL Öl, Essig, Zitronensaft und Saft vom Ofen-Rhabarber mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing mischen.



6. Zum Schluss die Sesam-Drumsticks auf Salat und Ofen-Rhabarber

Sesam-Drumsticks mit Ofen-Rhabarber und Salat

anrichten, mit Feta toppen und geniessiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiiessen.



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