WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit paniertem Blumenkohl

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
2 EL Öl
1 EL Balsamico Essig
1 EL Honig
2 EL Paprika edelsüß
Salz und Pfeffer
2 Eier
100 g Paniermehl
1 TL Knoblauchpulver
1 Blumenkohl
1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 553 kcal, 29 g Fett, 25 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit paniertem Blumenkohl

Zubereitung:

1. Zuerst Öl, Balsamico Essig, Honig, 1 EL Paprika und etwas Salz und Pfeffer verrühren.



2. Dann die Schenkel rundherum mit der Marinade bedecken…



3. …und bei 200 Grad in der Heißluftfritteuse circa 25 bis 30 Minuten garen.

Hähnchenschenkel mit paniertem Blumenkohl



4. Dabei zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen.



5. Jetzt die Eier verquirlen. Paniermehl mit 1 EL Paprikapulver und Knoblauchpulver mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit paniertem Blumenkohl

6. Blumenkohl in Röschen teilen und erst in verquirltem Ei,…



7. …dann in Paniermehl wenden…



8. …und schließlich 15 bis 18 Minuten bei 200 Grad in der Heißluftfritteuse ausbacken.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenschenkel mit paniertem Blumenkohl

9. Zum Schluss die Hähnchenschenkel mit dem panierten Blumenkohl anrichten und mit Zitrone 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**