

Marinierte Hähnchenflügel auf Kritharaki-Salat

Zutaten

(für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel
200 ml Orangensaft
1 EL brauner Zucker
2 EL Honig
4 EL Ketchup
1 EL Senf
200 g Kritharaki
4 EL Öl
1 Zitrone
2 TL Thymian
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
0.5 Salatgurke
1 Zwiebel
150 g Tomaten
80 g Oliven
100 g Feta



Nährwerte:

Pro Portion ca. 720 kcal, 39 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 45 Minuten

Marinierte Hähnchenflügel auf Kritharaki-Salat

Zubereitung:

1. Zuerst Orangensaft, Zucker, 1 EL Honig, Ketchup und Senf verrühren.



2. Dann die Hähnchenflügel rundherum mit der Marinade bedecken...



3. ...und 35 bis 40 Minuten bei 180 Grad knusprig braun backen.



Marinierte Hähnchenflügel auf Kritharaki-Salat

4. Kritharaki garen und abkühlen lassen.



5. Öl mit Zitronensaft, Thymian, 1 EL Honig und gepressten Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Kritharaki, Gurke, Zwiebel, Tomaten und Oliven mit dem Dressing mischen.



7. Marinierte Hähnchenflügel auf dem Kritharaki-Salat anrichten und mit

Marinierte Hähnchenflügel auf Kritharaki-Salat

Feta 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-gefluegel.de**