WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Harissa-Hähnchenoberkeulen

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
8 EL Olivenöl
2 EL Harissa-Paste
2 TL Paprika edelsüß
2 TL Kreuzkümmel
2 Süßkartoffeln
2 Fenchel
500 g Rote Bete (vorgegart)
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 774 kcal, 54 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Harissa-Hähnchenoberkeulen

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Öl mit Harissa Paste verrühren, die Hähnchenoberkeulen rundherum damit bestreichen und 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen garen.



2. Dann 6 EL Öl mit Paprika und Kreuzkümmel mischen, über das Gemüse geben und mit den marinierten Hähnchenoberkeulen weitere 40 Minuten in den Ofen geben.



3. Jetzt nur noch alles anrichten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und genießen. Einfacher geht es wirklich nicht, oder?

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Harissa-Hähnchenoberkeulen





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**