



Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenoberkeulen
- 400 g Champignons
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 7 EL Öl
- 2 TL Paprika
- 1 TL Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Piri Piri Sauce
- 2 TL Piri Piri Gewürz
- 1 Zitrone



Nährwerte:

Pro Portion ca. 722 kcal, 49 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 55 Minuten

Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

Zubereitung:

1. Zunächst das Gemüse waschen und kleinschneiden und mit 4 EL Öl, Paprikapulver, Thymian und 1 gepressten Knoblauchzehe mischen.



2. Dann das Gemüse bei 180 Grad im Ofen circa 45 Minuten garen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Als nächstes die Piri Piri Sauce und das Piri Piri Gewürz mit Zitronensaft, 1 gepressten Knoblauchzehe und 2 EL Öl mischen.



Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

4. Jetzt die Hähnchenoberkeulen mit der Marinade mischen...



5. ...und in 1 EL Öl von beiden Seiten...



6. ...scharf anbraten.



7. Dann die Hähnchenoberkeulen für die letzten 20 bis 25 Minuten zu dem

Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse

Ofengemüse geben und goldbraun garen.



8. Zum Finale die Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit dem Ofengemüse anrichten und genießen, genießen, genießen!



Piri Piri Hähnchenoberkeulen mit Ofengemüse



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