

Ofen-Chicken Wings mit Gemüse-Couscous

Zutaten

(für 4 Personen):

750 g Hähnchenflügel
2 Paprika
100 g Tomaten
250 g Couscous
75 g Rosinen
2 TL Kreuzkümmel
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 TL Curry
1 TL Paprika edelsüß
0.5 TL Zimt
Salz und Pfeffer
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 711 kcal, 32 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

Ofen-Chicken Wings mit Gemüse-Couscous

Zubereitung:

1. Paprika putzen und würfeln, Tomaten waschen und halbieren. Beides mit Couscous, Rosinen und Kreuzkümmel in eine Auflaufform geben.



2. Dann die Gemüsebrühe angießen.



3. Als nächstes Öl, Curry, Paprikagewürz und Zimt mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen und die Hähnchenflügel damit marinieren.



Ofen-Chicken Wings mit Gemüse-Couscous

4. Jetzt die marinierten Hähnchenflügel auf den Couscous legen und alles bei 180 Grad 35 bis 40 Minuten garen.



5. Zum Schluss die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, alles mit Petersilie toppen und genießen!





Ofen-Chicken Wings mit Gemüse-Couscous



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**