WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Drumsticks in Tomatensauce mit buntem Salat

Zutaten (für 4 Personen):

1 kg Hähnchenunterschenkel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
500 ml passierte Tomaten
5 Spritzer Tabasco
2 EL Honig
Salz und Pfeffer
0.5 Salatgurke
250 g Tomaten
50 g Oliven
2 Paprika
1 TL italienische Kräuter
1 EL Balsamico
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 708 kcal, 47 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Drumsticks in Tomatensauce mit buntem Salat

Zubereitung:

1. Zuerst Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen.



2. Dann passierte Tomaten, Tabasco und Honig dazugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Als nächstes die Hähnchenunterschenkel in eine Auflaufform legen.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Drumsticks in Tomatensauce mit buntem Salat



4. Die Tomatensauce über die Hähnchenunterschenkel geben und circa 35 bis 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



5. In der Zwischenzeit 1 Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Gurke, Tomate und Paprika putzen und ebenfalls kleinschneiden. Alles mit den Oliven, 2 EL Öl, italienischen Kräutern und Balsamico mischen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Drumsticks in Tomatensauce mit buntem Salat

6. Zum Schluss die Drumsticks mit der Sauce und dem Salat anrichten, mit Petersilie bestreuen und 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**