WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Zitronen-Knoblauch-Sauce

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenoberkeulen
2 EL Öl
1 Zwiebel
2 Zitronen
100 g Oliven
8 Knoblauchzehen
1 TL italienische Kräuter
250 ml Geflügelfond
Salz & Pfeffer
250 g Reis



Nährwerte:

Pro Portion ca. 888 kcal, 49 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Zitronen-Knoblauch-Sauce

Zubereitung:

1. Zuerst die Hähnchenoberkeulen in dem Öl von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten…



2. …scharf anbraten, bis sie goldbraun sind. Kurz zur Seite stellen.



3. Dann die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Bratfett anschwitzen.

Hähnchenoberkeulen in Zitronen-Knoblauch-Sauce



4. Als nächstes eine Zitrone in Scheiben schneiden und mit Oliven, gepresstem Knoblauch und italienischen Kräutern 4 bis 6 Minuten mit braten.



5. Dann den Saft der zweiten Zitrone und den Geflügelfond dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hähnchenoberkeulen in Zitronen-Knoblauch-Sauce

6. Jetzt die Oberkeulen obenauf legen…



7. …und alles bei 180 Grad circa 25 bis 30 Minuten im Ofen garen. Nebenbei den Reis kochen.



8. Zum Schluss die Hähnchenoberkeulen mit dem Reis anrichten, die Zitronen-Knoblauch-Sauce darüber geben und genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Hähnchenoberkeulen in Zitronen-Knoblauch-Sauce



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**