WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Paprika-Drumsticks mit Couscous

Zutaten (für 4 Personen):

1.5 kg Hähnchenunterschenkel
2 TL Geflügelgewürz
5 EL Öl
1 Zwiebel
3 Paprika
300 ml Sahne
3 TL Paprika rosenscharf
2 TL Tomatenmark
300 g Couscous
299 g Kirschtomaten
Salz und Pfeffer
Basilikum
1 Baguette



Nährwerte:

Pro Portion ca. 910 kcal, 48 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Paprika-Drumsticks mit Couscous

Zubereitung:

1. Zunächst die Hähnchenunterschenkel rundherum mit dem Geflügelgewürz bestreichen und in 3 EL Öl von allen Seiten circa 10 bis 12 Minuten scharf anbraten…



2. …bis sie schön goldbraun gebraten sind. Anschließend im Backofen bei 100 Grad warmhalten.



3. Jetzt die Zwiebel schälen und würfeln. Zusammen mit der geschnittenen Paprika in dem Bratfett circa 3 bis 5 Minuten anrösten.

Paprika-Drumsticks mit Couscous



4. Dann Sahne, Tomatenmark und 2 TL Paprikapulver hinzugeben und 10 bis 12 Minuten köcheln lassen.



5. Als nächstes den Couscous nach Packungsangabe zubereiten, 2 EL Öl und 1 TL Paprikapulver unterrühren.



Paprika-Drumsticks mit Couscous

6. Anschließend die Tomaten halbieren und zu der Paprika in die Pfanne geben. Zusammen weitere 3 bis 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Hähnchenunterschenkel noch einmal dazugeben, alles kurz aufkochen, mit Basilikum toppen und mit Couscous genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Paprika-Drumsticks mit 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-geflügel.de**