WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Wings mit Linsen-Spinat

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Hähnchenflügel
4 EL Sojasauce
1 Zitrone
1 TL Stärke
Salz und Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Ingwerpulver
1 TL Knoblauchpulver
1 Zwiebel
1 TL Erdnussöl
750 g rote Linsen
150 ml Asia-Fond



Nährwerte:

Pro Portion ca. 392 kcal, 21 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 35 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Wings mit Linsen-Spinat

Zubereitung:

1. Zuerst 2 EL Sojasauce mit Zitronensaft, Stärke, etwas Salz und Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Ingwer- und Knoblauchpulver mischen. Wichtig: Zitronenabrieb vorher sichern und zur Seite stellen.



2. Dann die Hähnchenflügel rundherum mit der Marinade bestreichen und bei 180 Grad im Ofen circa 25 bis 30 Minuten garen.

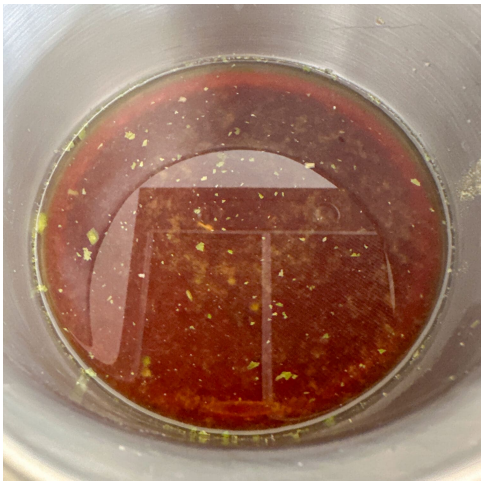


3. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Öl glasig anschwitzen. Dann den geputzten Spinat hinzugeben und 3 bis 5 Minuten garen. Anschließend die gegarten Linsen unterheben.

Chicken Wings mit Linsen-Spinat



4. Zum Schluss 2 EL Sojasauce mit Asia-Fond und Zitronenabrieb aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Spinat geben.



5. Dann nur noch die Chicken Wings auf dem Linsen-Spinat anrichten und alles zusammen genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Chicken Wings mit Linsen-Spinat



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**