WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Citrus Chicken Drumsticks mit Blumenkohlreis

Zutaten (für 4 Personen):

8 Hähnchenunterkeulen
6 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 Zitronen
Salz und Pfeffer
1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Lauchzwiebeln



Nährwerte:

Pro Portion ca. 398 kcal, 26 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 45 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Citrus Chicken Drumsticks mit Blumenkohlreis

Zubereitung:

1. Zuerst 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit 1 EL Öl und Saft einer Zitrone sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.



2. Dann die Hähnchenunterkeulen rundherum mit der Marinade bestreichen…



3. …und bei 180 Grad circa 40 Minuten im Ofen garen.

Citrus Chicken Drumsticks mit Blumenkohlreis



4. Inzwischen den Blumenkohl sehr klein schneiden.



5. Die Zwiebel und die restlichen 4 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen.



Citrus Chicken Drumsticks mit Blumenkohlreis

6. Jetzt den Blumenkohl circa 10 Minuten bei mittlerer Hitz anbraten und mit dem Saft der zweiten Zitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Zum Schluss die Citrus Chicken Drumsticks auf dem Blumenkohl anrichten und mit Lauchzwiebeln genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Citrus Chicken Drumsticks mit Blumenkohlreis



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**