

Deutsches Geflügel

gesund und lecker



Chili-Hähnchenunterkeulen mit Bohnen, Orangen und Ingwer

Zutaten (für 4 Personen):

8 Hähnchenunterkeulen (Drum Sticks)
2 EL Rapsöl
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL Curry
1/2 TL Chiliflocken
Abrieb einer Zitrone
Salz und Pfeffer aus der Mühle
600 g Keniabohnen
1 Schalotte
1 kleine Knolle Ingwer
2 Orangen
6 EL Olivenöl
2-3 EL Balsamico Bianco
1/2 Bund Thai-Basilikum
1 TL Senf



Zubereitung:

Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech geben. Für die Marinade das Rapsöl mit Paprikapulver, Currypulver, Chiliflocken und Zitronenabrieb verrühren. Das Fleisch großzügig damit bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 175 °C etwa 25 bis 30 Minuten knusprig backen.

In der Zwischenzeit die Keniabohnen in kochendem Salzwasser bissfest garen, kalt abbrausen und in eine Schüssel geben. Schalotte und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Orangen so schälen, dass die gesamte weiße Haut entfernt ist. Die Filets heraustrennen, den Saft dabei auffangen.

Schalotten und Ingwer in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl andünsten und mit Balsamico Bianco ablöschen. Mit den Orangenfilets zu den Bohnen geben.

Rezeptmaterial kostenfrei erhältlich bei:

Informationsbüro Deutsches Geflügel
c/o Jeschenko MedienAgentur Köln GmbH
Eugen-Langen-Str. 25, 50968 Köln
Fon: 0221/3099-0, Fax: 0221/3099-200
E-Mail: info@deutsches-gefluegel.de

Wo Verantwortung Qualität erzeugt.
Wir, die Geflügelwirtschaft für Deutschland.



Deutsches Geflügel

gesund und lecker



Basilikum von den Stielen zupfen und hacken. Zusammen mit Senf, Orangensaft und dem restlichen Olivenöl zu den Bohnen geben, gut durchmischen und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Minuten ziehen lassen.

Die pikanten Hähnchenkeulen mit dem Salat servieren.

Nährwerte:

pro Portion ca. 445 kcal, 34 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß

Einkaufstipp

Achten Sie beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die deutsche Herkunft, zu erkennen an den „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de

Rezeptmaterial kostenfrei erhältlich bei:

Informationsbüro Deutsches Geflügel
c/o Jeschenko MedienAgentur Köln GmbH
Eugen-Langen-Str. 25, 50968 Köln
Fon: 0221/3099-0, Fax: 0221/3099-200
E-Mail: info@deutsches-gefluegel.de

Wo Verantwortung Qualität erzeugt.
Wir, die Geflügelwirtschaft für Deutschland.

