ORIGINAL WIESENHOF PRIVATHOF Geflügel

Knusprige Hähnchenflügel mit neuen Kartoffeln und grünem Dip

Dauer: ca. 50 Min.| 2261 kJ / 494 kcal.

Zutaten:

(für 4 Personen)

4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen Flügel
Salz, schwarzer Pfeffer
3 EL Olivenöl
100 g Löwenzahnsalat (ersatzweise Rucola)
1 Bund Radieschen
50 g Rettich- oder Radieschensprossen
3 EL Kräuteressig
Zucker
evtl. einige Löwenzahn- oder Gänseblümchenblüten

Nährwerte:

Eiweiß: 25g,
Kohlenhydrate: 23g,
Fett: 38g ,
Brennwert: 2250 kJ/ 539 kcal

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben.

2. Öl in einem Bräter erhitzen. Keulen darin anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten weiterbraten

3. Inzwischen Löwenzahn waschen, trockenschütteln und grob zerkleinern. Radieschen putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen. Essig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen.

4. Löwenzahn, Radieschen und Sprossen auf 4 Tellern anrichten. Die Vinaigrette darüber verteilen. Nach Belieben mit Blüten dekorieren. Hähnchenschenkel mit dem Salat servieren.

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.
Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de