



Special: Wohlfühlgerichte mit Twist

Drumsticks „Fried Chicken“-Style mit Brokkoli



40-50min



2 Personen

„Fried Chicken“, also frittiertes Hähnchen, ist ein Knusperspaß, der bei Groß und Klein jederzeit auf den Tisch kommen darf. Wir zeigen dir heute, wie du ganz ohne den Einsatz von Fritteuse und literweise Öl zu dem Genuss einer krossen Hähnchenkeule kommst. Dazu präsentierst du eine grandiose Kombination aus blanchiertem Brokkoli, Äpfeln, fruchtigen Cranberrys und eingelegten Zwiebeln. Viel Spaß beim Kochen!

Was du von uns bekommst

- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Brokkoli
- 1 Apfel
- 25g getrocknete Cranberrys
- 25g Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Senf ¹⁰
- 1EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 51.1g, Kohlenhydrate 48.1g, Eiweiß 45.6g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Joghurt**, 1TL Senf und die **Gewürzmischung** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Joghurt** vermengen. Das **Mehl** auf einen tiefen Teller geben, das **Fleisch** in dem Mehl wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl beträufeln, in den noch vorheizenden Ofen schieben und 35-40Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Garzeit ggf. noch etwas Olivenöl über das **Fleisch** träufeln, um sicherzustellen, dass alle bemehlten Flächen mit Öl bedeckt sind.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit 2EL Essig, 1/2TL Salz sowie 1EL Wasser vermengen und beiseitestellen.



4. Dressing anrühren

1EL Senf mit 1EL Mayonnaise, 2EL Essig, 1TL Wasser und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brokkoli garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ebenfalls klein schneiden, ggf. vorher schälen. Den **Brokkoli** 4-6Min. kochen, bis er gar, aber noch bissfest ist. Inzwischen den **Apfel** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Brokkoli** in ein Sieb abgießen und mit dem **Dressing** vermengen. Die **Äpfel**, die **Cranberrys** und die **Sonnenblumenkerne** untermengen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** auf Teller verteilen. Mit den eingelegten **Zwiebeln** garnieren und servieren.