



Karibische Hähnchendrumsticks

Low Carb mit fruchtigem Bohnengemüse

 30-40min  2 Personen

Das mit Ananas, Ingwer und Koriander verfeinerte Gemüse aus Paprika, Kidneybohnen und Zwiebeln ist die perfekte Ergänzung zu den aromatisch-saftigen Hähnchendrumsticks. Sie werden mit einer schmackhaften karibischen Gewürzmischung mit Mango, Zitronengras, Piment und Vanille eingerieben und im Ofen goldbraun und knusprig gebacken. Für Low-Carb-Fans und alle, die es werden wollen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen karibische Gewürzmischung
- 1 Dose Ananas
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Tomaten
- 1 rote Paprika
- 10g frischer Koriander
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Päckchen Würzpulver für Hühnerbrühe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- Dosenöffner
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 688.0kcal, Fett 31.1g, Eiweiß 43.5g, Kohlenhydrate 48.7g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchendrumsticks** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben.



4. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und ca. **2/3 des Ingwers** in kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch den ganzen **Ingwer** verwenden.



2. Ananas abgießen

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananas** ggf. in 1-2cm große Stücke schneiden.



3. Fleisch garen

Die **Hähnchendrumsticks** in eine Auflaufform geben und 20-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** in der Mitte durch und die **Haut** knusprig ist.



5. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



6. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Ingwer** und **Paprika** mit 1EL Olivenöl 2-3Min. scharf anbraten. Die **Bohnen** **samt Flüssigkeit**, den **Ananassaft**, die **Ananasstücke**, das **Brühepulver** und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren und alles ca. 5Min. köcheln lassen. Die **Tomaten** zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit **Koriander** garnieren. Mit den **Drumsticks** servieren.