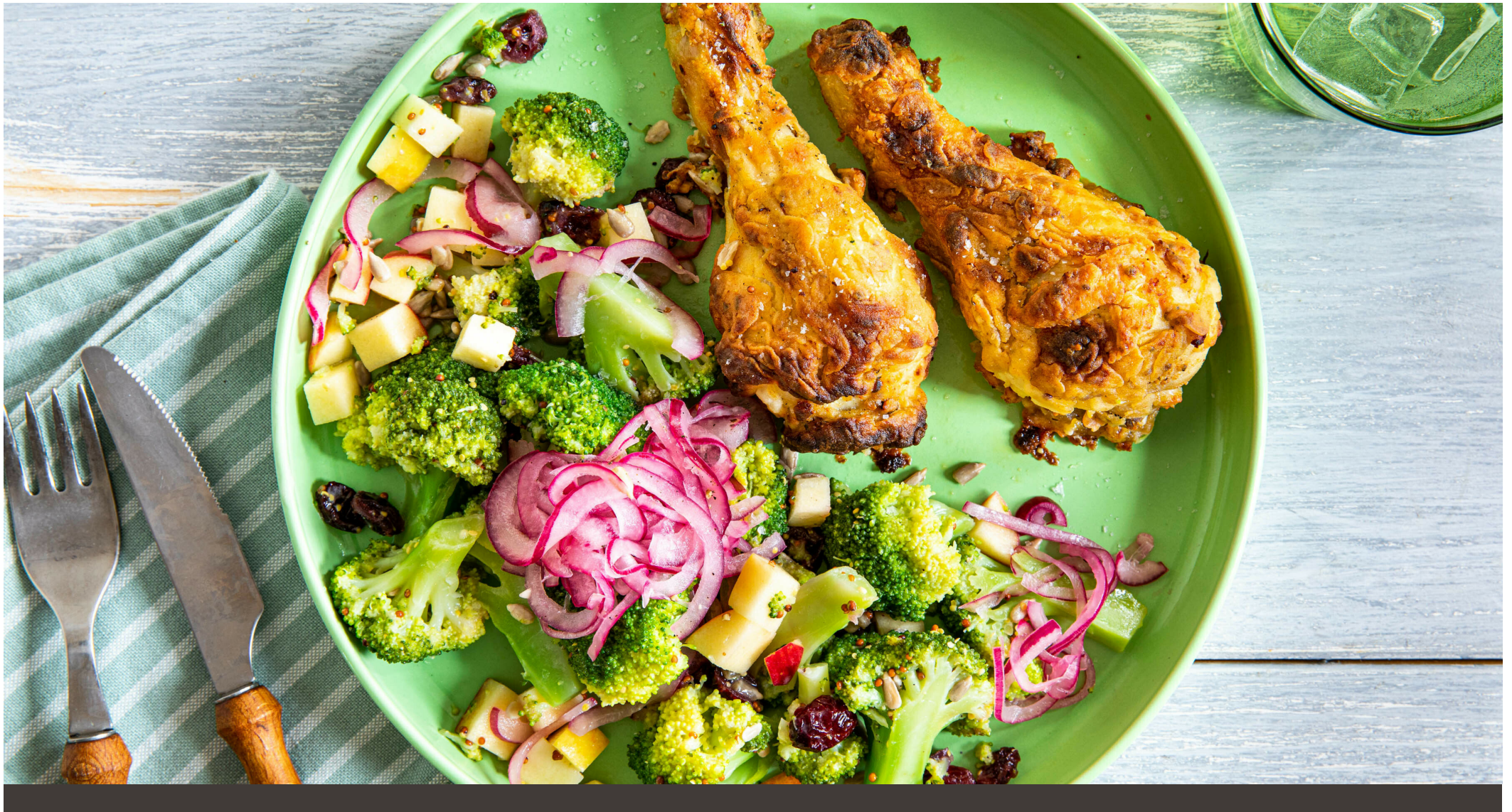




Drumsticks „Fried Chicken“-Style

mit Brokkoli und eingelegten Zwiebeln



ca. 50min



3-4 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

- 2 Becher Joghurt³
- 2 Päckchen Grillgewürzmischung
- 8 Hähnchendrumsticks
- 150g Weizenmehl²
- 1 rote Zwiebel
- 2 große Brokkoli
- 2 Äpfel
- 50g getrocknete Cranberrys
- 50g Sonnenblumenkerne

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf⁴
- 2EL Mayonnaise¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

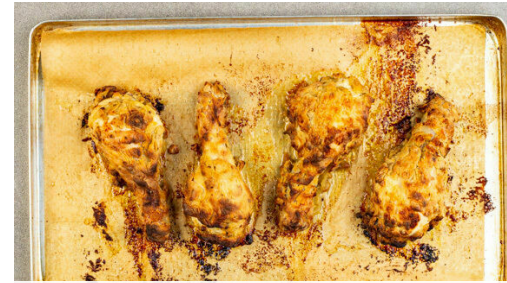
Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 43.8g, Eiweiß 45.4g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Joghurt**, 2TL 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** gründlich in dem Mehl wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Fleisch backen

Das **Fleisch** mit 3EL Olivenöl beträufeln, in den noch vorheizenden Ofen schieben und 35-40Min. im Ofen backen. **Tipp:** 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, ½TL Salz sowie 1EL Wasser vermengen und beiseitestellen.



4. Dressing anrühren

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



5. Brokkoli garen

In einem großen 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 die **Äpfel** 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.