



## Karibische Hähnchendrumsticks

Low Carb mit fruchtigem Bohnengemüse



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen Hähnchendrumsticks
- 1 Päckchen karibische Gewürzmischung
- 1 Dose Ananas
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück frischer Ingwer
- 6 Tomaten
- 2 rote Paprika
- 10g frischer Koriander
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sieb
- Dosenöffner

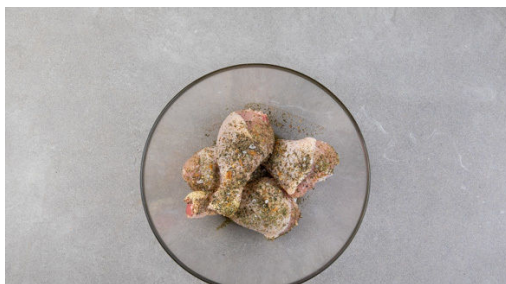
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

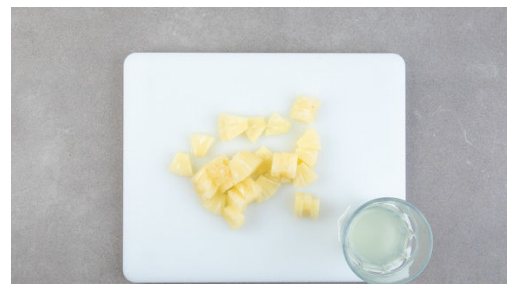
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 640kcal, Fett 29.9g, Kohlenhydrate 40.6g, Eiweiß 42.6g



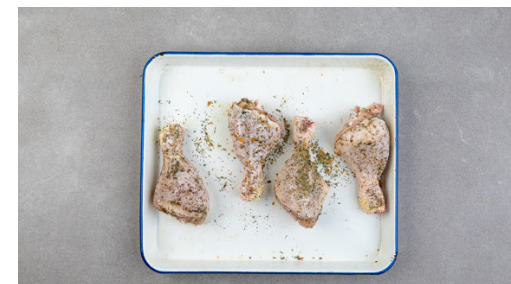
### 1. Fleisch würzen

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.



### 2. Ananas abgießen

Die **Ananas** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei den **Saft** auffangen. Die **Ananas** ggf. in kleinere Stücke schneiden.



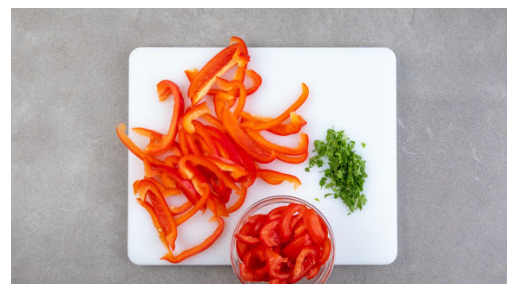
### 3. Fleisch garen

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



### 4. Zwiebeln schneiden

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Ingwer** schälen und in kleine Würfel schneiden.



### 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

**Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer** und **Paprika** mit 2EL Olivenöl 2-3Min. scharf anbraten. Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, den **Ananassaft**, die **Ananasstücke**, das **Brühgewürz** 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.