



## Drumsticks „Fried Chicken“-Style

mit Brokkoli und eingelegten Zwiebeln



ca. 50min



4 Portionen

„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 Joghurt<sup>3</sup>
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 8 Hähnchendrumsticks
- 150g Weizenmehl<sup>2</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 2 große Brokkoli
- 2 Äpfel
- 50g getrocknete Cranberries
- 50g Sonnenblumenkerne

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf<sup>4</sup>
- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 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 775kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 46.2g, Eiweiß 45.5g



**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.



**4. Dressing anrühren**

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



**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.



**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 **Cranberries** 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.