



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
- 4 Tomaten
- 2 rote Paprika
- 10g frischer Koriander
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sieb

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 564kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 41.0g, Eiweiß 50.5g



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 oder mehr nach Geschmack**, 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 **Brühwürz** 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.