



WIESENHOF
PRIVATHOF
Geflügel



Hähnchenschenkel mit Löwenzahn-Radieschen-Salat

Dauer: ca. 50 Min. | 2061 kJ, 494 kcal

Zutaten:

(für 4 Personen)

4 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen Schenkel
Salz, schwarzer Pfeffer
3 EL Öl
100 g Löwenzahnsalat (ersatzweise Rucola)
1 Bund Radieschen
50 g Rettich- oder Radieschensprossen
3 EL Kräuteressig
Salz, schwarzer Pfeffer
Zucker
3 EL Olivenöl
ev. einige Löwenzahn- oder Gänseblümchenblüten

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 °C vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Keulen darin anbraten. Dann im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten weiterbraten
3. Inzwischen Löwenzahn waschen, trockenschütteln und grob zerkleinern. Radieschen putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Sprossen in einem Sieb abbrausen. Essig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Olivenöl unterschlagen.
4. Löwenzahn, Radieschen und Sprossen auf 4 Tellern anrichten. Die Vinaigrette darüber verteilen. Nach Belieben mit Blüten dekorieren. Hähnchenschenkel mit dem Salat servieren.
5. Salat mit dem Dressing mischen, auf die Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets halbieren und an dem Salat anrichten.

Nährwerte:

Eiweiß: 38g,
Kohlenhydrate: 3g,
Fett: 36g ,
Brennwert: 2061 kJ, 494 kcal

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.
Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de