

Pouletflügel-Sticks an Bohnensauce mit Honig



Der feine Unterschied.

- Gesamtzeit: 35 min
- Aktivzeit: 35 min
- Marinieren: 30 min
- Einfach



Zutaten

für 6 Personen

- 12** Sticks (Flügel Mittelteil) vom Schweizer Poulet
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver
- 1** Knoblauchzehe
- 1 EL** Apfelessig
- 1 Dose** schwarze Bohnen à 210 g
- 1** Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL** Öl
- 2 dl** Gemüsebouillon
- 2 TL** flüssiger Honig
- 1 Msp.** Nelkenpulver
- 2 EL** Crème fraîche
- 2 Zweige** Zitronenthymian

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 248** kcal
- 20 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 15 g** Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Flügel vom Fachmann

Pouletflügel vom Metzger vorbereiten lassen, so dass das Fleisch aus dem Mittelteil des Flügels über den Knochen gezogen ist (Sticks).

Zubereitung

- 1 Sticks in einer feuerfesten Form mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch und Apfelessig einreiben. 30 Minuten marinieren. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) erhitzen, Sticks 20 Minuten knusprig braten. Dabei einmal wenden.
- 2 In der Zwischenzeit Bohnen für die Sauce abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel im Öl glasig dünsten. Bohnen und Bouillon zugeben. 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Honig und Nelkenpulver zugeben, fein pürieren. Crème fraîche unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.



Der feine Unterschied.

Sticks aus dem Ofen nehmen und mit der leicht abgekühlten Bohnensauce und Zitronenthymian bestreut servieren.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer Fleisch auf schweizerfleisch.ch.