

Pouletflügel-Sticks an Bohnensauce mit Honig



Meine Wahl.

- 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.



Meine Wahl.

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