


Pouletflügel-Sticks an Bohnensauce mit Honig



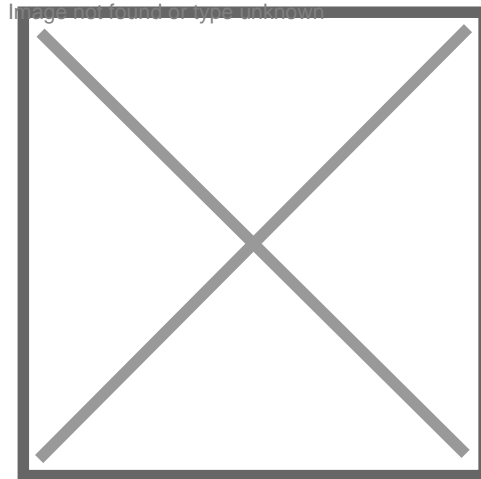
Der feine Unterschied.

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