

Marinierte Hähnchenkeulen, Drumsticks - 2 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 8 Hähnchenkeulen

Für die Marinade:

- 1/3 Tasse* Olivenöl
- 1 Esslöffel Dijon Senf
- 3 Esslöffel Ahornsirup
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 2 Esslöffel Tomatenmark

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Wasche die Hähnchenkeulen sorgfältig und tupfe sie trocken. Vermische in einer kleinen Schüssel alle Zutaten für die Marinade und marinieren die Hähnchenkeulen mindestens 2 Stunden im Kühlschrank. Erhitze den Backofen auf 200 Grad, lege die Hähnchenstücke bedeckt von der Marinade in eine Auflaufform und decke sie mit Alufolie ab. Schiebe die Form für 60 Minuten in den Ofen. Nimm nun die Alufolie ab und lass die Hähnchenkeulen weitere 15–20 Minuten im Ofen, bis sie goldbraun gebacken sind. Als Beilage kannst du Reis oder Kartoffelpüree servieren, auf den Verzehr der Hühnerhaut solltest du allerdings verzichten.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Huhn versorgt dich prima mit Protein. Mach dir die kleine Mühe und rühre die Marinade selbst an – es lohnt sich, auf Fertigprodukte zu verzichten, denn so vermeidest du Natrium, ungesunde Fette und Lebensmittelzusatzstoffe. Überzeuge dich selbst – das herzhaftes Essen ist ruckzuck fertig! Vergiss aber nicht, die 2 Stunden Marinier-Zeit einzuplanen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*iner Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.