

## Mein Tipp aus der herzhaften Küche...

### Hähnchenflügel von glücklichen Hühnern mit Kartoffelsalat für 4 Personen



#### Zutatenliste: Kartoffelsalat

800 g	Kartoffeln (festkochend)
1	große Zwiebel
9 EL	Sonnenblumenöl
3-4 EL	Weinessig
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz

## **Zubereitung: Kartoffelsalat**

1. Kartoffeln mit Schale ca. 35-40 Minuten kochen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel in Würfel schneiden.
3. Salz und Pfeffer zuerst mit einem Schneebesen im Essig anrühren (kräftig würzen). Anschließend mit dem Öl und den Zwiebelwürfeln vermengen, über den Salat gießen und mit den Kartoffelscheiben vermengen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen und gut durchziehen lassen. Gegebenenfalls am nächsten Tag noch mal nachwürzen.

## **Zutatenliste: Hähnchenflügel**

20-25	BIO- Hähnchenflügel!!!
4-8	Knoblauchzehen gepresst
	Paprika edelsüß und scharf
	gehackter Rosmarin und Thymian
10 EL	Olivenöl
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
	Nach belieben, können natürlich auch diverse Gewürze dazugegeben werden

## **Zubereitung: Hähnchenflügel**

1. Die Flügel gründlich waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und auf ein Grillrost legen. Tipp: Im Ofen ein Backblech mit Backpapier unter das Grillrost schieben um das abtropfende Öl aufzufangen.
2. Das Olivenöl mit den Gewürzen, Knoblauch und den Kräutern vermengen.
3. Mit einem Pinsel die Flügel großzügig von beiden Seiten mit der Marinade bestreichen.
4. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und das Grillrost mit den Hähnchenflügel auf der mittleren Ebene ca. 60 bis 75 Minuten knusprig braun werden lassen.
5. Den Kartoffelsalat anrichten und die Hähnchenflügel dazu reichen.

## **Meine Empfehlung:**

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit. Bleiben Sie weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe  
Ernährungsberater

