BBQ-Hähnchenschenkel mit Mango-Rucola-Salat



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	600 g
Salz	
Barbecuesauce	8 EL
Rucola	200 g
Mango	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Olivenöl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Baguette	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und salzen. Kräftig mit Barbecuesauce bestreichen und in einer Auflaufform verteilen. Im Ofen ca. 25 Min. garen. Nach der Hälfte der Zeit mit ausgetretenem Fleischsaft bestreichen.

2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. In einer Schüssel Honig mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Dressing in der Schüssel mit Rucola und Mango vermengen.

4. Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und mit Mango-Rucola-Salat und Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	570 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g