Hähnchenkeulen in Orangen-Mandel-Marinade



Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Ingwer, frisch	10 g
Mandeln, gemahlen	30 g
Orangenmarmelade	30 g
Sojasauce	2 EL
Orangensaft	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenschenkel	700 g
Öl	2 EL
Basmatireis	300 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Mandeln, Konfitüre, Sojasauce, Ingwer und Orangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen. Hähnchen in die Schüssel geben und marinieren. Zum Durchziehen kalt stellen.

2. Auf einer Alugrillschale auf dem heißen Grill mit reichlich Abstand zur Glut ca. 25–30 Min. grillen, dabei Schenkel immer wieder dünn mit Öl bepinseln und häufig wenden. Alternativ die Schenkel im vorgeheizten Ofen bei 175 °C für ca. 30–35 Min. backen.

3. Reis in einem Topf mit 700 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen. Hähnchenschenkel vorsichtig aus dem Ofen oder vom Grill nehmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lass die Hähnchenschenkel über Nacht durchziehen, dass macht sie aromatischer und zarter.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	749 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	37 g