

Mariniertes Hähnchen an Ingwer-Orangensauce mit geschmorten Tomaten



Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cherrytomaten	500 g
Orangen	2 St.
Sojasauce	4 EL
Honig	1 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Jasminreis	300 g
Salz	
Rapsöl	3 EL
Ingwer, frisch	10 g
Schalotten	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne, große Auflaufform, feine Reibe, Küchenpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Tomaten gründlich waschen. Orangen waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Orangensaft, Orangenschale, 2 EL Sojasauce und Honig miteinander verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Orangen-Sojasauce marinieren.
2. In einem Topf den Reis mit ca. 450 ml Salzwasser bedeckt aufkochen und anschließend zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 10 Min. garen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchen ca. 4 Min. goldbraun braten. Hähnchen in eine Auflaufform legen, Tomaten danebenlegen, restliche Marinade in die Auflaufform gießen und alles im Ofen ca. 10 Min. garen. Pfanne nicht säubern.
4. Ingwer und Schalotten schälen und jeweils fein würfeln. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 2 Min. anbraten. Mit 4 EL Orangensaft und 2 EL Sojasauce ablöschen und Pfanne vom Herd nehmen.
5. Mariniertes Hähnchen und geschmorte Tomaten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Reis und Orangen-Ingwer-Sauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	660 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	21 g