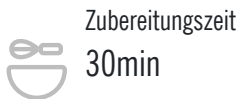




Marniertes Hähnchen in Orangen-Ingwer-Sauce mit geschmorten Tomaten



Zubereitungszeit

30min



Schwierigkeit

Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Schalotten	2 St.
Salz	
Sojasauce	4 EL
Orangen	2 St.
Rapsöl	3 EL
Honig	1 EL
Ingwer, frisch	10 g
Mini Romana	2 St.

Zubereitung

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 daneben legen, restliche Marinade in die Auflaufform gießen und alles im Ofen ca. 10 Min. garen. Pfanne nicht säubern.
4. Ingwer und Schalotte 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 Schmortomaten aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Reis und Orangen-Ingwer-Sauce auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	436 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g