

Glasierte Hähnchenschenkel mit Kürbis

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel (aus deutscher Erzeugung)
60 ml Granatapfelsaft
60 ml Sweet Chili Sauce
60 ml Sojasauce
1 Knoblauchzehe
1 kg Kürbis
2 EL Öl
1 EL Honig
250 g Reis
1 Granatapfel
Petersilie
25 g Cashews



Nährwerte:

Pro Portion ca. 681 kcal, 26 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 46 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten (davon 45 Minuten Garzeit im Ofen)

Glasierte Hähnchenschenkel mit Kürbis

Zubereitung:

1. Zuerst Sweet Chili Sauce, Granatapfelsaft, Sojasauce mit gehacktem Knoblauch verrühren.



2. Die Hähnchenschenkel damit rundum bestreichen.



3. Dann den Kürbis in Spalten schneiden, das Fruchtfleisch entfernen und auf ein Backblech legen. Jetzt Honig und Öl mischen und über den Kürbis geben.



Glasierte Hähnchenschenkel mit Kürbis

4. Die Schenkel zu dem Kürbis geben und beides zusammen für 40 bis 45 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen. Nebenbei den Reis garen und die Kerne aus dem Granatapfel schälen.



5. Zum Schluss die Hähnchenschenkel und den Kürbis auf dem Reis anrichten, mit gehackten Nüssen, Petersilie und Granatapfelkernen toppen und genießen. 🍴



Glasierte Hähnchenschenkel mit Kürbis



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**