

## Hähnchenflügel mit Mango-Sojasaucen-Marinade und Gemüse

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

1.2 kg Hähnchenflügel (circa 20 Stück)  
2 Fenchel  
750 g Süßkartoffeln  
2 Zwiebeln  
400 g Pastinaken  
50 ml Rapsöl  
75 ml Sojasauce  
5 TL Mangomarmelade  
2 TL Sesam  
2 Lauchzwiebeln



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

circa 75 Minuten (davon 60 bis 65 Minuten Garzeit im Ofen)

## Hähnchenflügel mit Mango-Sojasaucen-Marinade und Gemüse

### Zubereitung:

1. 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.



2. Zuerst den Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. Dann Süßkartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken schälen und klein schneiden.



3. Jetzt die Chicken Wings mit dem Gemüse auf ein Backblech legen, mit Rapsöl einpinseln und circa 45 Minuten bei 180 Grad garen.





## Hähnchenflügel mit Mango-Sojasaucen-Marinade und Gemüse

4. Sojasauce und Mangomarmelade mischen und nach der ersten Garzeit über die Hähnchenflügel und das Gemüse geben.



5. Alles mit Sesam bestreuen und für weitere 15 bis 20 Minuten backen.



6. Zum Schluss die Lauchzwiebeln darüber streuen und alles zusammen genießen. ☺



WE LOVE  
GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Hähnchenflügel mit Mango-Sojasaucen-Marinade und Gemüse



### 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](http://www.deutsches-gefluegel.de)