

### Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel

1 kg Kartoffeln

1 Gemüsezwiebel

500 ml passierte Tomaten

1 TL Paprika rosenscharf

2 EL Olivenöl

200 ml Geflügelbrühe

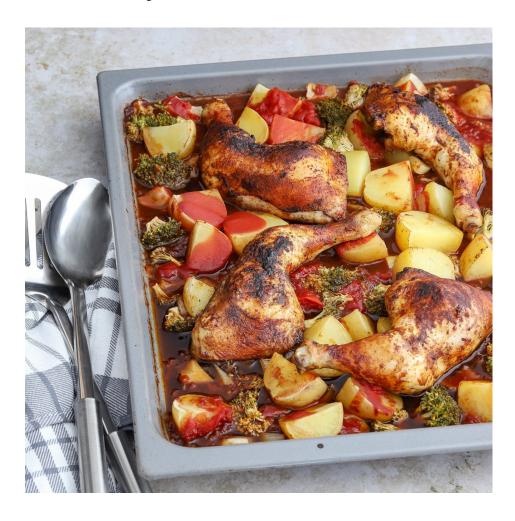
75 g Honig

75 ml Sojasauce

50 ml Teriyakisauce

4 Knoblauchzehen

1 Brokkoli



#### Nährwerte:

Pro Portion ca. 722 kcal, 23 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß

#### Zubereitungszeit:

circa 90 Minuten (davon circa 70 Minuten Garzeit im Ofen)



#### Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, würfeln und mit den passierten Tomaten auf ein Backblech geben.



2. Dann die Hähnchenschenkel mit dem Paprikapulver einreiben und in 2 EL Öl von jeder Seite circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten bis sie schön goldbraun gebraten sind.



3. Danach die Schenkel ebenfalls auf das Backblech legen.





4. Jetzt Brühe, Honig, gepressten Knoblauch, Soja- und Teriyakisauce mischen,...



5. ...über das Gemüse und das Hähnchenfleischgeben und bei 180 Grad circa 30 Minuten garen.



6. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen, dann auch auf das Backblech legen und alles zusammen weitere 40 Minuten garen.



7. Und schon sind die in Tomaten-Sojasauce gegarten Hähnchenschenkel



mit Kartoffeln und Brokkoli fertig zum Genießen. 🛚





#### **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-geflügel.de