



Hähnchenschenkel in Tomaten-Sojasauce mit Kartoffeln

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)

Hähnchenschenkel in Tomaten-Sojasauce mit Kartoffeln

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.



Hähnchenschenkel in Tomaten-Sojasauce mit Kartoffeln

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

Hähnchenschenkel in Tomaten-Sojasauce mit Kartoffeln

mit Kartoffeln und Brokkoli fertig zum Genießen. 🍴



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

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