

Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Tamarindensauce

Zutaten

(für 4 Personen):

- 4 Hähnchenschenkel
- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 2 Zwiebeln
- 250 g Tomaten
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tamarinden-Paste
- 6 EL Ketchup
- 4 EL Honig
- 2 TL Paprika edelsüß
- 6 EL Sriracha-Sauce
- Salz und Pfeffer
- Petersilie
- 2 EL Haselnüsse



Nährwerte:

Pro Portion ca. 712 kcal, 15 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 57 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 60 Minuten

Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Tamarindensauce

Zubereitung:

1. Zunächst den Kürbis würfeln und die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Beides mit den Tomaten vermischen.
2. Dann die stückigen Tomaten, gepressten Knoblauch, Tamarinden-Paste, Ketchup, Honig, Paprikapulver und Sriracha-Sauce mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.
3. Alles in eine Auflaufform geben und die Hähnchenschenkel obenauf legen.



Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Tamarindensauce

4. Dann die Hähnchenschenkel mit ein wenig von der Sauce bestreichen...



5. ...und alles circa 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen garen.



6. Zum Schluss mit gehackten Haselnüssen und Petersilie toppen und genießen!



Ofen-Hähnchen mit Kürbis und Tamarindensauce



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**