WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Glasierte Mango-Hähnchenschenkel mit Tomatenreis

Zutaten (für 4 Personen):

4 Hähnchenschenkel
1 Mango
500 ml passierte Tomaten
125 g Reis
150 ml Orangensaft
4 TL Mangomarmelade
2 EL Ahornsirup
100 g Tomaten
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 571 kcal, 18 g Fett, 57 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 70 Minuten (davon die meiste Zeit im Ofen.)

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Glasierte Mango-Hähnchenschenkel mit Tomatenreis

Zubereitung:

1. Leider wächst der Tropen-Apfel nicht bei uns in Deutschland, sodass wir nicht zu regionaler Ware greifen können. Bei Geflügelfleisch tun wir das hingegen immer und achten auf die „D“s auf der Verpackung, denn die signalisieren uns die heimische Erzeugung.



2. Zuerst die Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Zusammen mit passierten Tomaten, Reis und Orangensaft in eine Auflaufform geben und etwas durchmischen.



3. Die Hähnchenschenkel daraufsetzen und mit der Mischung aus Ahornsirup und Mangomarmelade bestreichen.

Glasierte Mango-Hähnchenschenkel mit Tomatenreis



4. Jetzt die glasierten Hähnchenschenkel mit dem Tomatenreis für 45 bis 55 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen.



5. Schon fertig. Nur noch mit Cocktailtomaten und gehackter Petersilie anrichten und die Mango-Hähnchenschenkel genießen.



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Glasierte Mango-Hähnchenschenkel mit Tomatenreis



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**