

## 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. ☺)

## 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!



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