

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
690 kcal

KOHLLENHYDRATE
74,7 g

FETT
8,7 g

EIWEISS
74,0 g

BALLASTSTOFFE
6,9 g

Hähnchenbrust in Orangensoße

Zubereitung (45 Min.)

1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Orange halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden.
4. Gemüsebrühe in eine kleine Auflaufform füllen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Ingwer vermengen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten damit einreiben. Mariniertes Hähnchen und Orangenscheiben in die Auflaufform füllen und auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen, bis das Hähnchen durchgegart ist. Nach ca. 20 Minuten Backzeit den Honig auf das Hähnchen träufeln.
5. Gemüsebrühe abschöpfen und in einen Topf geben. Hähnchenbrust in der Zeit warm halten.
6. Orangenfruchtsaft bei mittlerer Hitzezufuhr in die Gemüsebrühe rühren. 1 TL Speisestärke mit ca. 1 EL Wasser verrühren, bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Mischung dann in die Brühe rühren, bis die Soße etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Hähnchenbrust mit Orangenscheiben, Reis und Orangensoße auf einem Teller servieren.

Tipp! Die Soße nach Belieben noch mit Zimt, Nelke oder Kardamom abschmecken.

Zutaten

70 g Naturreis
1 Orange (ca. 150 g)
200 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer (ca. 10 g)
1/2 EL Olivenöl
1 Hähnchenbrustfilet (ca. 275 g)
1 TL Honig
1 TL Speisestärke
Salz
Pfeffer