

Poulet mit Soja-Glasur und Gemüsegratin

Gesamtzeit **30 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 20 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'135 kJ / 510 kcal

Fett: **18 g** Eiweiss: **38 g**
Kohlenhydrate: **40 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2 EL	<u>Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce</u>
1 EL	Honig
2 EL	Pflanzenöl
1.5 TL	Ingwer, gerieben
1 EL	Zitronensaft
400 g	Pouletbrustfilet
1	Karotte
0.5	Broccoli
1	rote Peperoni
1	Zwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Honig - **1 EL** Pflanzenöl - **1.5 TL** Ingwer, gerieben - **1 EL** Zitronensaft - **400 g** Pouletbrustfilet
Kikkoman Sojasauce, Honig, Ingwer, Pflanzenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Das Pouletfilet mit der Marinade einreiben und in eine ofenfeste Form legen.

Schritt 2

1 Karotte - **0.5** Broccoli - **1** rote Peperoni - **1** Zwiebel - **1 EL** Pflanzenöl
Karotte und Zwiebel in Scheiben schneiden, Broccoli in Röschen teilen und die entkernte Peperoni in 8 Stücke schneiden. Das Gemüse mit Pflanzenöl mischen, zum Poulet in die Form geben und 20 bis 30 Minuten bei 180 °C braten.