KIKKOMAN

Honig-Soja-Pouletschenkel

Gesamtzeit **140 Min.** **100 Min.** Vorbereitungszeit **40 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
1'902 kJ / 454 kcal

Fett: **21.5 g** Eiweiss: **32.3 g**
Kohlenhydrate: **31.2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Marinade:

10 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
5 EL	Honig
1 EL	Balsamicoessig
2 TL	Knoblauchpulver
2 TL	Ingwer, gemahlen
1 EL	Olivenöl
4	Pouletschenkel

Für die Beilage:

400 g	kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
4	Knoblauchzehen
12	Cherrytomaten (ca. 120 g)
100 g	grüne Bohnen (z.B. Keniabohnen oder Prinzessböhnchen)
1 EL	Olivenöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel gut vermischen.

Schritt 2

Die Pouletschenkel waschen, in einen grossen Topf mit kochendem Wasser geben, ca. 10 Sekunden blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.

Schritt 3

Die Pouletschenkel mit einer Gabel auf beiden Seiten überall einstechen, dabei aber vermeiden in die Knochenteile des Fleisches zu stechen. Die Pouletschenkel in die Schüssel mit der Marinade geben und die Marinade gut in das Fleisch einmassieren. Das Fleisch mit Frischhaltefolie abdecken und 40-50 Minuten marinieren.

Schritt 4

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Pouletschenkel auf ein Ofenblech mit der Hautseite nach unten legen (die übrig gebliebene Marinade beiseite stellen).

Schritt 5

Kartoffeln und Knoblauch um die Pouletschenkel verteilen und im vorgeheizten Backofen 15-20 Minuten garen.

Schritt 6

Das Ofenblech aus dem Ofen nehmen und die Pouletschenkel einmal wenden. Tomaten waschen und zwischen den Kartoffeln verteilen.

Schritt 7

Die Pouletschenkel mit etwas restlicher Marinade bestreichen und die Kartoffeln und die Tomaten mit der restlichen Marinade beträufeln.

Schritt 8

Die Backofentemperatur auf 230 °C erhöhen und weitere 12-15 Minuten garen (je nach Grösse der Pouletschenkel die Garzeit verlängern).

Schritt 9

Bohnen waschen, die Enden abschneiden, in einer Pfanne in erhitztem Öl für 2-3 Minuten anschwitzen und leicht salzen und pfeffern.

Schritt 10

Das Ofenblech aus dem Ofen herausnehmen und mit den Bohnen garnieren. Die Pouletschenkel mit dem Bratenfond vom Ofenblech beträufeln und alles servieren.