

Teriyaki Poulet-Traybake

Gesamtzeit **70 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'133 kJ / 508 kcal

Fett: **23 g** Eiweiss: **29.6 g**
Kohlenhydrate: **45.9 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

4	grosse Pouletschenkel mit Haut
3	mittelgrosse Süsskartoffeln, geschält und in 3 cm dicke Stücke geschnitten
100 ml	<u>Kikkoman Teriyaki Marinade</u>
2 EL	Rapsöl
2	rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
1	rote Peperoni, entkernt und in Scheiben geschnitten
1	gelbe Peperoni, entkernt und in Scheiben geschnitten
200 g	zarte Broccoliröschen

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Ofen auf 220°C/200°C Umluft/Gas Stufe 7 vorheizen. In einem grossen Bräter die Pouletschenkel und Süsskartoffeln mit der Teriyaki-Marinade und dem Öl beträufeln und 30 Minuten braten.

Schritt 2

Nach 30 Minuten die roten Zwiebeln und die geschnittenen Peperoni hinzugeben und alles miteinander vermischen, um sie mit der Sauce zu überziehen. Für 15-20 Minuten zurück in den Ofen geben, dann den zarten Broccoliröschen hinzufügen und weitere 10-12 Minuten fertig garen. Anschliessend servieren.