



Hähnchenkeulen in Orangen-Mandel-Marinade

Zeit gesamt
🕒 50min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|-------|
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Mandeln, gemahlen | 30 g |
| Orangenmarmelade | 30 g |
| Sojasauce | 2 EL |
| Orangensaft | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Hähnchenschenkel | 700 g |
| Öl | 2 EL |
| Basmatireis | 300 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform

1. Ingwer schälen und fein hacken. In einer Schüssel Mandeln, Konfitüre, Sojasauce, Ingwer und Orangensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen. Hähnchen in die Schüssel geben und marinieren. Zum Durchziehen kalt stellen.
2. Auf einer Alugrillschale auf dem heißen Grill mit reichlich Abstand zur Glut ca. 25–30 Min. grillen, dabei Schenkel immer wieder dünn mit Öl bepinseln und häufig wenden. Alternativ die Schenkel im vorgeheizten Ofen bei 175 °C für ca. 30–35 Min. backen.
3. Reis in einem Topf mit 700 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Min. weich garen. Hähnchenschenkel vorsichtig aus dem Ofen oder vom Grill nehmen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Lass die Hähnchenschenkel über Nacht durchziehen, dass macht sie aromatischer und zarter.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 749 kcal |
| Kohlenhydrate | 68 g |
| Eiweiß | 36 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 37 g |