

Pouletschenkel an Orangen-Honigsauce

Rezept für 4 Personen

4	Stk	Pouletschenkel
Marinade:		
1	dl	Orangensaft
1	EL	Oel
2	EL	Honig, flüssig
½	TL	Thymian
½	TL	Majoran
½	TL	Salbei
		Salz und Pfeffer
Sauce:		
1	dl	Orangensaft
3	EL	Honig, flüssig
½	TL	Estragon
½	TL	Thymian
½	TL	Oregano
½	dl	Bouillon
1	TL	Maizena
		Salz, Pfeffer



Zubereitung

Alle Kräuter fein hacken.

Eine Auflaufform oder Gratinform mit wenig Oel bestreichen.

Alle Zutaten für die Marinade in ein Schüsselchen geben und gut vermischen. Die Pouletschenkel mit Haushaltspapier trocken tupfen und in die Gratinform legen. Die Schenkel mit der Marinade bestreichen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

Die Pouletschenkel bei 170 Grad im Ofen ca. 50 Minuten backen.

Für die Sauce alle Zutaten in eine Pfanne geben und während ständigem Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und mind. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Immer wieder mit dem Schwingbesen rühren.

Die Pouletschenkel auf einem Teller anrichten und mit der Sauce übergiessen.

Tipp

Risotto und Blattspinat passen ausgezeichnet zu diesem Gericht.

Anstelle von Schenkel – Pouletbrust verwenden.

Nährwert Pro Portion

Kalorien	299
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiss	22 g
Fett	17 g