KIKKOMAN

Hendl mit Soja-Glasur und Gemüseauflauf

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	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 EL	Honig
2 EL	Pflanzenöl
1,5 TL	geriebener Ingwer
1 EL	Zitronensaft
400 g	Hühnerbrustfilet
1	Karotte
0,5	Brokkoli
1	rote Paprika
1	Zwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

2 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **1 EL** Honig - **1 EL** Pflanzenöl - **1,5 TL** geriebener Ingwer - **1 EL** Zitronensaft - **400 g** Hühnerbrustfilet
Kikkoman Sojasauce, Honig, Ingwer, Pflanzenöl und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mischen. Das Hühnerfilet mit der Marinade einreiben und in eine ofenfeste Form legen.

Schritt 2

1 Karotte - **0,5** Brokkoli - **1** rote Paprika - **1** Zwiebel - **1 EL** Pflanzenöl
Karotte und Zwiebel in Scheiben schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und die entkernte Paprika in 8 Stücke schneiden. Das Gemüse mit Pflanzenöl mischen, zum Hühnerfleisch in die Form geben und 20 bis 30 Minuten bei 180 °C braten.