

Hähnchentender mit Barbecue-Glasur und Backofenpommes

Lecker und schnell vorzubereiten!



Nährwertangaben:

Kalorien 397 pro Portion	Ballaststoffe 3 g pro Portion	Eiweißprotein 28g pro Portion	Kosten pro Portion € 2.12
------------------------------------	---	---	-------------------------------------

Zutaten für 4 Portionen:

Für das glasierte Barbecue-Huhn:

- 1 entbeintes, hautloses Hähnchenfilets (alles sichtbare Fett wegwerfen)
- 1/8 Teelöffel Pfeffer
- 1/2 Tasse Barbecue-Sauce (mit dem niedrigsten Natriumgehalt)
- 1/2 Tasse zuckerfreie Orangenmarmelade oder Traubenmarmelade/Gelee

Für die Pommes frites aus dem Ofen:

- 3 mittelgroße Backkartoffeln
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver

Zubereitung:

Für das Hähnchen mit Grillglasur:

1. Sichtbares Fett vom Hähnchen abschneiden und trocken tupfen.
2. Pfanne oder Bratpfanne mit Bratöl bepinseln und auf mittlere bis hohe Hitze einstellen. Das Hähnchen in die Pfanne geben, 4 Minuten braten, umdrehen und weitere 3-4 Minuten braten, bis es nicht mehr rosa ist.
3. In einer kleinen Schüssel Barbecue-Soße und Marmelade/Gelee vermischen. Abgedeckt 40 Sekunden lang bei 60 % Leistung in der Mikrowelle erhitzen. Die Soße mit einem Löffel gleichmäßig über die Hähnchenbrust verteilen.

Für die Pommes frites aus dem Ofen:

1. Den Ofen auf 400 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Antihafbeschichtung oder Backpapier verwenden.
2. Kartoffeln schrubben (Sie können die Kartoffeln schälen, wenn Sie die Schale nicht mögen) und in 1/8- bis 1/4-Zoll-Streifen schneiden. Die Kartoffeln gleichmäßig auf dem Backblech verteilen.
3. Knoblauchpulver, Paprikapulver und Pfeffer in einer Tasse vermengen. Gleichmäßig über die Kartoffeln streuen.
4. 25 Minuten backen, oder bis die Kartoffeln weich sind.