

Mango mariniertes Hähnchen



Zutaten:

- ½ 4 Hähnchenbrust ohne Haut
- 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 1 Tasse Wana Bana Mango
- ¼ Tasse Orangensaft
- 2 Esslöffel Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Paprikapulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Hähnchenbrust in einen Mixer geben und für 2 Minuten mixen.
2. Fertige Marinade in eine Backform geben, Hähnchenbrust einlegen und mit Plastikfolie abdecken
3. Mindestens 2 Stunden (am besten sogar über Nacht) einziehen lassen.
4. ¼ Tasse Wasser dazugeben und bei 200 Grad ca. 25min backen.
5. Lieblingsgemüse dazugeben, fertig.