2B Meat

Marokkanisches Hähnchen mit grünen Bohnen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Zwiebel, Knoblauch, Orangenzeste, Sojasoße und rote Chili in eine Schüssel geben. Dann Öl, Ras el Hanout und Salz hinzufügen. Die Orangenschale reiben und die Orange auspressen. Die Schale und den Saft ebenfalls in die Schüssel geben, zusammen mit der Sojasoße. Alles gut verrühren. Das Hähnchenfilet gut mit der Marinade einreiben. Die Marinade mindestens 8 Stunden einziehen lassen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 EL Öl in einem Bräter erhitzen und das Hähnchen zunächst goldbraun anbraten. Dann das Hähnchen 10-15 Minuten in den Ofen stellen. Die grünen Bohnen in der Zwischenzeit ca. 10 Minuten bissfest kochen. Das Hähnchen mit den grünen Bohnen servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ rote Chili, Kerne entfernt und gewürfelt
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Ras el Hanout
- [ ] 1 Prise Salz
- [ ] 1 TL Orangenzeste
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 200 g grüne Bohnen

Nährwerte pro Person

Energie	**520 kcal**
Kohlenhydrate	**31 g**
Fett	**24 g**
Eiweiß	**36 g**