

Cola Hähnchen mit Ofengemüse

Würziges Cola Hähnchen mit Ofengemüse

Cola Hähnchen mit Ofengemüse ist fix zubereitet und macht auch nicht viel Arbeit. Das Gemüse wird einfach kleingeschnitten, gewürzt und wandert in den Ofen. Das Hähnchen wird in leckerer Cola-Sauce zubereitet, die einfach der Knaller ist. Zusammen eine total gute Kombi. Und neben der Tatsache, dass dieses Gericht sogar relativ Kalorienarm ist, enthält es auch eine ordentliche Portion Eiweiß ☐

Beim Ofengemüse könnt ihr natürlich das Gemüse verwenden, was ihr gerne esst. Ich habe das genommen was ich da hatte und das war auch lecker. Für die Sauce habe ich gezuckerte Cola verwendet. Das ganze klappt wohl aber auch mit Cola Zero und Zuckerersatz wie Xylit oder Erythrit. Ausprobiert habe ich das bis jetzt jedoch nicht.

Leckeres Hähnchenbrustfilet in Cola-Sauce mit buntem Ofengemüse

Den Backofen auf 180°C Umluft oder 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Für das Ofengemüse das Gemüse putzen und nach Belieben kleinschneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, das Öl und die Gewürze darüber streuen und alles gut miteinander vermengen. Das Gemüse schön gleichmäßig auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen für etwa 25-30 Minuten backen. Währenddessen das Hähnchenfleisch in etwa 2 cm Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln, Knoblauch, Ingwer und Chili sehr fein hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili dazu geben und für etwa 2-3 Minuten anschwitzen. Das Hähnchen dazu tun und alles rundherum schön braun anbraten. Mit dem Wasser ablöschen, Cola und Soja Sauce hinzufügen und alles gut miteinander verrühren. Solange offen köcheln lassen, bis die Sauce schön eingekocht, bzw. die gewünschte Dicke erreicht ist. Das fertige Cola Hähnchen zusammen mit etwas Ofengemüse anrichten und genießen.

Hier findet ihr weitere Rezept-Ideen für Fleisch & Geflügel zum Ausprobieren & Nachmachen



Gefüllte Paprika mit Putenhackfleisch



Feurige Sesam Drumsticks aus dem Dutch Oven



Hähnchen mit grünen Bohnen und Kichererbsen



Knoblauch-Hähnchen mit Salat und Kartoffelspalten



Salat Rezepte

Das Salat Kochbuch mit 125
leckeren Salat Rezepten - Inkl.
Salat Dressing, Vinaigrette,
Salat "To Go" & Bowls

*Als eBook & Taschenbuch
erhältlich!*

[mehr Infos zum Buch](#)