

EXOTISCHE POULET-BEAUTY

ZUTATEN

- 1 Mango
- 2 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- 200 g tiefgekühlte Kefen
- 2 Backpapiere
- ½ TL Salz, wenig Pfeffer
- 1 cm Ingwer
- 3 EL Sweet Chili Sauce
- 2 EL Orangensaft
- ½ EL Sojasauce

Dazu passt: Reis.

1. Backofen auf 220 Grad vorheizen. **Mango** beidseits entlang dem flachen Stein abschneiden, schälen, in Scheiben schneiden.
2. **Poulet** einschneiden, Mangoscheiben in die Einschnitte stecken. Restliche Mango in Würfel schneiden, mit den **Kefen** auf der Mitte der beiden Backpapiere verteilen, würzen. Poulet darauflegen.
3. **Ingwer** reiben, mit **Sweet Chili Sauce**, **Orangensaft** und **Sojasauce** verrühren, über das Poulet träufeln. Backpapiere gut zu Päckli verschliessen, Enden mit Küchenschnur zusammenbinden.
4. Garen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.

TIPP

Statt Kefen Stangensellerie oder gekochte Randen, in Scheiben, verwenden.

