

## WW Chili-Honig-Chicken

### Description

Für 8 Personen:

600 g Hähnchenbrustfilet  
1 rote Chilischote  
1 EL Pflanzenöl  
4 EL Sojasauce  
4 TL Honig  
2 EL Ketchup  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Chilisauce  
Salz, Pfeffer

1. Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel und Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. Öl, Sojasauce, Honig, Ketchup, Zitronensaft und Chilisauce verrühren, Chiliringe untermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Hähnchenwürfel in der Chili-Marinade einlegen und ca. 2 Stunden ziehen lassen.

2. Hähnchenwürfel auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 225 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten knusprig backen,

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: ca. 2 Stunden

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Person: 2 P.

### Category

1. WW-Rezepte

### Date Created

Juni 10, 2017

### Author

rezeptadmin