Hähnchen piri-piri

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Thymian, frisch	10 g
Chili, gemahlen	
Zucker	
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Olivenöl	6 EL
Hähnchenschenkel	800 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, große Auflaufform

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einer Schüssel jeweils einige Prisen Chilipulver, Zucker, Paprikapulver, Thymian und 1 TL Salz mit Öl verrühren.

2. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen und in der Schüssel rundherum intensiv mit dem Würzöl marinieren. Geflügel in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 30 Min. garen. Restliche Marinade aufbewahren.

3. Anschließend die Temperatur auf 240 °C erhöhen. Hähnchenschenkel wenden, mit der übrigen Marinade bepinseln und weitere ca. 10–15 Min. goldbraun und backen. Die Schenkel sind gar, wenn klarer Fleischsaft austritt, wenn man an einer dicken Stelle bis zum Knochen hineinschneidet.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmecken Süßkartoffel-Pommes.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	1 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	42 g