



# Hähnchenschenkel in Zitronenmarinade

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenschenkel	800 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Knoblauch mit Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. In der Zitronenmarinade marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen (idealerweise ca. 2–3 Stunden, mindestens ca. 10 Min.).
3. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen aus der Marinade nehmen, in eine Auflaufform legen und im Ofen ca. 25 Min. garen. Hähnchen aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Klassischer Griechischer Salat](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	40 g