



Hähnchenschenkel mit Thymian

Zeit gesamt
🕒 1h 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|-------|
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Thymian, frisch | 20 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Salz | |
| Hähnchenschenkel | 600 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Auflaufform, Alufolie

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen. Zwiebel schälen. Beides in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messer etwas andrücken. Thymian waschen, trocken schütteln und lediglich holzige Stiele entfernen. In einer Auflaufform alles mit Olivenöl und Salz mischen und verteilen.
2. Hähnchenschenkel waschen, trocken tupfen, rundherum salzen und intensiv einreiben. Hähnchenschenkel auf die Zitronen-Kräuter-Mischung setzen und im Ofen ca. 45 Min. garen. Damit die Haut nicht verbrennt, ggf. nach ca. 30 Min. Hähnchenschenkel mit Alufolie abdecken.
3. Fertige Hähnchenschenkel aus dem Ofen nehmen und für das Picknick auskühlen lassen. Nach Belieben Sud passieren und als Sauce verwenden.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette und [Grillgemüse-Salat](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 395 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 29 g |