



Piri-Piri-Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 1h 10min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenschenkel	800 g
Bio Limetten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Piri-Piri Sauce	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Pinsel, Küchenkrepp, Pürierstab, Gefrierbeutel

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Hähnchenoberkeulen waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer an einigen Stellen tief einstechen und zum Temperieren beiseitelegen. Eine Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. In einem hohen Gefäß 1 EL Limettensaft, Knoblauch, 2 EL Öl und 1 EL Piri-Piri-Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und falls notwendig weiteres Öl zugeben. In einem Gefrierbeutel Hähnchenkeulen mit Marinade mischen und zum Durchziehen mind. 30 Min. beiseitestellen.
3. In einer ofenfesten Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin rundherum ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Übrige Marinade aufbewahren. Keulen anschließend im Ofen ca. 20–25 Min. kross backen. Nach ca. der Hälfte der Backzeit vorsichtig restliche Marinade auftragen.
4. Die andere Limette waschen und achteln. Fertiges Piri-Piri-Hähnchen aus dem Ofen nehmen, mit Limettenschnitzen und nach Belieben weiterer Piri-Piri-Sauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Einstechen der Hähnchenoberkeulen hat 2 Gründe. Zum einen nimmt das Fleisch die Marinade besser auf und zum anderen verringert sich dadurch die Garzeit der Keulen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	41 g