



# Hähnchen piri-piri

 Dauer  
50 min.

 Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Chili, gemahlen	1 St.
Olivenöl	6 Esslöffel
Zucker	
Paprika, edelsüß	1 Teelöffel
Thymian, frisch	10 g
Salz	
Hähnchenschenkel	800 g

## Zubereitung

Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Thymian ggf. 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.

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.

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 Pommes frites oder Baguette und ein frischer Tomatensalat.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	573 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	34 g	Fette	47 g