



Hähnchenschenkel in Zitronenmarinade



 Dauer
45 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	2 St.
Bio-Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenschenkel	600 g

Zubereitung

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.

Hähnchenschenkel waschen und trocken tupfen. In der Zitronenmarinade marinieren und zum durchziehen beiseitestellen (idealerweise 2–3 Stunden, mindestens ca. 10 Min.)

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 passt mediterranes Gemüse, Kartoffelspalten oder Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	441 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	25 g	Fette	36 g