




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	
<u>Hähnchenschenkel</u>	<u>600 g</u>

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	405 kcal		
Kohlenhydrate	4 g	Ballaststoffe	1 g
Eiweiß	25 g	Fette	32 g