



Pouletschenkel aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 1 h 10 min

 Aktivzeit: 20 min

 Marinieren: 4 h

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4 Schenkel vom Schweizer Poulet
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Wasser
- 2 TL Paprikapulver, mild
- 4 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Rosmarin, gehackt
- 2 EL Thymianblättchen
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Pfeffer aus der Mühle
- Salz

Nährwerte

1 Portion (ohne Nudeln, Pommes frites oder Salat) enthält ca.:

- 455 kcal
- 32 g Eiweiss
- 7 g Kohlenhydrate
- 33 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Natürliches Tageslicht für unsere Hühner.

Für alle Schweizer Hühnerställe sind Fenster vorgeschrieben, damit die Tiere in ihrem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus leben können.

Zubereitung

- 1 Pouletschenkel vor dem Marinieren kalt abspülen und mit Küchenpapier abtupfen.
- 2 Alle Zutaten ausser Salz in einer Schüssel zu einer Marinade mischen und Pouletschenkel damit bestreichen. Achtung: Niemals Salz oder salzhaltige Gewürze in eine Marinade geben, sonst trocknet das Fleisch aus.

- 3 Pouletschenkel zudecken und im Kühlschrank ruhen lassen. Am besten über Nacht – aber mindestens für ein paar Stunden. Restliche Marinade ebenfalls gekühlt aufbewahren.
Backofen auf 160 °C bei Umluft oder 180 °C bei Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 4 Pouletschenkel salzen und in einer ofenfesten Form in der Ofenmitte braten. Regelmässig mit Marinade bestreichen. Achtung: Marinade sollte immer einen Moment lang mitgebraten werden.
- 5 Nach ca. 50 Minuten aus dem Ofen holen und direkt servieren.
Dazu passen Nudeln, Pommes frites oder Salat.