Pouletschenkel aus dem Ofen

Meine Wahl.

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. Pouletschenkeli 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.