

Sören Anders
Marinierte Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat

Freitag, 19. Juli 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Asia & Weltküche**Zutaten:**

Für die Hähnchenschenkel:

1/2	Zitrone
1 EL	Paprikapulver, mild
1 EL	Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL	Kurkuma, gemahlen
1 TL	Koriander, gemahlen
1 TL	Ingwer, gemahlen
1 TL	Pfeffer aus der Mühle
½ TL	Salz
300 g	Joghurt (10 % Fett)
4	Hähnchenschenkel
150 g	Butter

Für den Gurkenjoghurt:

250 g	Gurke
1/2	Knoblauchzehe
400 g	Naturjoghurt (3,5 % Fett)
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für den Tomatensalat:

2 Zweige	Basilikum
3 EL	Olivenöl
6	Strauchtomaten
1/2	Zitrone
etwas	Salz
etwas	Zucker

Zubereitung:**Hinweis: Das Fleisch soll vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.**

1. Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.
3. Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.
4. Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Butter in einem Topf zerlassen.
8. Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

9. Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

10. In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

11. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

12. Von der Zitrone den Saft auspressen.

13. Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

14. Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Pro Portion: 760 kcal/ 3170 kJ

11 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 58 g Fett