

Marinierte Hähnchenunterschenkel

Muslos de pollo marinados



Zutaten für sechs Personen:

6 Hähnchenunterschenkel

3 Zitronen

1 Paprikamix (optional)

Marinade:

100 ml Olivenöl

5 EL Tomatenketchup

2 EL Honig

1 EL Sherryessig

2 Knoblauchzehen

2 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

1 Prise Rosenpaprika, scharf

1 Prise Cayennepfeffer

1. Für die Marinade das Olivenöl, Tomatenketchup, Honig und Sherryessig in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, halbieren, Keim entfernen, pressen und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, gut verrühren.

2. Hähnchenunterschenkel waschen und mit Küchentüchern trocknen, in die Schüssel geben, mit der Marinade überziehen. Für mindestens 3 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen, besser über Nacht.

3. Backofen auf 180° vorheizen. Eine Chromstahlform mit Alufolie auskleiden,

Hähnchenunterschenkel einlegen und ca. 60 Minuten garen. Nach 45 Minuten eventuell Hitze auf 160° zurücknehmen, je nach Bräunung.

4. Optional Paprikaschoten putzen, vierteln und nach ca. 15 Minuten einfach mitgaren. Die Hähnchenunterschenkel müssen für das Garen frei liegen.

5. Hähnchenunterschenkel mit Zitronenspalten servieren. Die Paprikaschoten in Rauten schneiden und mitservieren.

Hinweise:

Hähnchenunterschenkel eventuell am Knochen einschneiden und putzen, für das Aussehen. Mit den Paprikaschoten zusammen kann das auch eine eigenständige Vorspeise oder ein kleines Gericht sein.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 15 min, Gesamtzeit ca. 5 h, Vorspeisen, Tapas, warme Häppchen, Fleisch, Geflügel, Huhn, spanisch

Rezeptanregung: Adam, Cornelia: Tapas Party, Gräfe und Unzer, München 2005, S. 28

Anpassung und Foto: Walter Stand 12.01.2023