

Kräuter- und Tandoori-Hähnchen aus dem Ofen

Für 4 Personen:

Für das Kräuter-Hähnchen:

2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie	6 Stiele Thymian
100 ml Olivenöl	2 Zehen Knoblauch	3 Bio-Zitronen
4 Maispoularden-Brüste	Salz, Pfeffer	

Für das Tandoori-Hähnchen:

4 Hähnchenkeulen	1.5 EL Tandoori-Paste	200 g griechischer Joghurt
1 EL Honig		

Für das Kräuter-Hähnchen:

Kräuter fein hacken und in eine flache Schale geben. Olivenöl dazugeben, Knoblauchzehen dazupressen. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch dazugeben und gut mit dem Kräuteröl mischen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Maispoularden-Brüste mit der Haut nach oben auf ein Blech legen. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25-35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Für das Tandoori-Hähnchen:

Hähnchenkeulen häuten, im Gelenk halbieren und das Fleisch mehrmals leicht einschneiden.

Tandoori-Paste mit Joghurt und Honig in einer flachen Schale verrühren.

Hähnchenkeulen in die Marinade geben und die Marinade am besten mit den Händen gut auf dem Fleisch verteilen. Mindestens 30 Minuten marinieren.

Hähnchenkeulen auf ein Blech geben. Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der mittleren Schiene 25 bis 35 Minuten braten (Umluft nicht empfehlenswert). Nach 15 Minuten mit etwas Marinade bepinseln.

Tim Mälzer am 15. Mai 2021