

Vorkoster | Marinade für Ofen-Hähnchen

Zutaten:

- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Strauch Thymian
- ½ Zitrone
- Prise weißer Pfeffer
- Prise Salz
- 1 EL Honig

Zubereitung:

Olivenöl in eine Schüssel geben. Eine Bio-Zitrone heiß abwaschen und trocknen. Zitronenschale mit einer Reibe fein abreiben und zum Olivenöl geben. Achten Sie darauf, nur das Gelbe der Schale und nicht die bittere weiße Haut, die das Fruchtfleisch umgibt, zu verwenden. Thymianblättchen abzupfen und fein hacken. Zusammen mit frisch gemahlenem weißem Pfeffer zum Öl geben. Alternativ geht auch fein gehackte Chilischote.

Knoblauchzehe schälen, klein schneiden und mit einem Löffel Honig in die Schüssel geben. Alles gut umrühren. Der Honig karamellisiert später im Ofen, dabei entsteht eine leckere goldbraune Kruste.

Das Innere des Hähnchens gut salzen. Anschließend die Marinade – am besten mit den Händen- in die Hähnchenhaut einmassieren. Bei 170 °C für 1 Stunde im Ofen garen.

Rezept: Björn Freitag

Quelle: Der Vorkoster vom 20.03.2015