

## Rezept

# Buttermilch-Hähnchen

Ein Rezept von Buttermilch-Hähnchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Poularde (ca. 1,4 kg)	je 1 Stiel Salbei, Thymian und Oregano
½ Bio-Zitrone	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>500 g</b> Buttermilch	<b>1 TL</b> Chilipulver
<b>2 TL</b> Ahornsirup	Salz

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchen kalt abspülen, trocken tupfen und in 10-12 Stücke teilen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen abzupfen und fein hacken. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, Schale abreiben, Saft auspressen. Knoblauch schälen und durchpressen.
2. Buttermilch, Zitronensaft und -schale, Chilipulver und Ahornsirup verrühren. Knoblauch und Kräuter untermischen und die Mischung mit Salz abschmecken. Die Hähnchenteile in eine Schüssel legen, mit der Buttermilchmarinade übergießen und zugedeckt 12-24 Std. im Kühlschrank marinieren. Ab und zu wenden.
3. Am nächsten Tag den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenteile nebeneinander auf das Backblech setzen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 45 Min. backen, bis sie schön braun sind. Dabei ab und zu mit Marinade einpinseln.