

Rezept

Gewürz-Hähnchen

Ein Rezept von Gewürz-Hähnchen, am 09.06.2026

Zutaten

3 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)	4 EL Joghurt
1 EL Ketchup	1 TL Zitronensaft
1 TL edelsüßes Parikapulver	1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel
1/4 TL Zimtpulver	4 Stück Alufolie (ca. 30 x40 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch in gleichmäßig große Würfel oder Streifen schneiden (ca. 5 x 5 cm). Joghurt mit Ketchup, Zitronensaft und Gewürzen verrühren und das Fleisch damit mindestens 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Folien auslegen und die Hähnchenstücke mit etwas von der Marinade mittig darauf verteilen. Die Folien zu Päckchen falten, gut verschließen und auf ein Backblech setzen. Die Päckchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 20 Min. garen.