Rezept

Hähnchen im Salzzitronen-Sud

Ein Rezept von Hähnchen im Salzzitronen-Sud, am 12.06.2025

Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **2 TL** gemahlener Koriander
- **2** ganze Hähnchenschenkel (à ca. 200 g)
- Salz
- **150 g** Couscous
- **½** Salzzitrone (siehe Tipp) + 4 EL Salzzitronen-Sud
- **3 EL** Öl
- **1** Zucchino
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 765 kcal, 34 g F, 50 g EW, 61 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die halbe Salzzitrone (Schale und Fruchtfleisch) fein hacken und mit Knoblauch, 2 EL Salzzitronen-Sud, Koriander, Öl und 100 ml Wasser in einer Auflaufform oder einem Bräter mischen.

2. Die Hähnchenschenkel kalt abbrausen, trocken tupfen und in der Marinade wenden, sodass sie rundum benetzt sind. Die Form in den Ofen (Mitte) stellen und die Hähnchenschenkel ca. 30 Min. garen.

3. Den Zucchino waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchiniwürfel um die Hähnchenschenkel herum in der Form verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles weitere ca. 10 Min. garen.

4. 400 ml Wasser aufkochen, salzen und mit dem übrigen Salzzitronen-Sud (2 EL) mischen. Die Form aus dem Ofen nehmen, den Couscous in der Form verteilen, die Flüssigkeit angießen und den Couscous in ca. 5 Min. ausquellen lassen.