

Rezept

Kanarisches Hähnchen

Ein Rezept von Kanarisches Hähnchen, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 1 großes Hähnchen (ca. ½ kg) | 5 Knoblauchzehen |
| 2 rote Chilischoten | 4 EL Olivenöl |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | Salz |
| Pfeffer | 6 EL Zitronensaft |
| 5 EL Orangensaft | Alu-Grillschale (ohne Löcher) |
| Küchengarn | Grillspieß mit Bratenklammern |
| eventuell Fleischthermometer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

Zubereitung

1. Hähnchen waschen, trocken tupfen. Knoblauch schälen, die Chilis entkernen und waschen, beides grob schneiden. Mit Öl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 4 EL Zitronensaft und dem Orangensaft im Mixer pürieren. Von der Marinade 3 EL abnehmen und beiseitestellen, mit dem Rest das Hähnchen innen und außen einreiben, abgedeckt im Kühlschrank 6 - 8 Std. marinieren.
2. Den Grill mit Grillbriketts anheizen. Die Briketts an die Seite schieben und in die Mitte die Aluschale mit etwas Wasser stellen. (Noch besser: statt einem herkömmlichen Grill einen Senkrechtgrill mit passendem Drehspieß verwenden.)
3. Die beiseitegestellte Marinade mit dem restlichem Zitronensaft verrühren. Das Hähnchen mit Küchengarn so binden, dass die Flügel und Schenkel nicht abstehen, dann auf den Spieß stecken und an den Enden gut festklammern.
4. Hähnchen auf den Rost legen und in ca. 1 ½ Std. schön braun grillen, dabei ab und zu wenden und alle 15 Min. mit Marinade bestreichen. Jetzt eventuell mit dem Fleischthermometer die Kerntemperatur prüfen, sie soll 80° haben. Dann den Rost höher hängen und das Hähnchen bei geringerer Hitze noch 15 Min. ziehen lassen. Perfekt dazu: Weißkohl-Mais-Relish.