

Rezept

# Saftiges Brathähnchen

Ein Rezept von Saftiges Brathähnchen, am 28.06.2026

## Zutaten

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| <b>1</b> Huhn (von a-Qualität, ca. 1,7 kg) | <b>2</b> Bio-Limetten      |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                       | Salz                       |
| Pfeffer                                    | <b>1 TL</b> Cayennepfeffer |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Huhn innen und außen gründlich waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit den Fingern oder mit einem Kochlöffel ganz vorsichtig unter die Haut von Brust und Oberschenkeln fahren und so die Haut vom Fleisch ablösen.
2. Die Limetten heiß waschen und abtrocknen. 1 Limette in 8 dünne Scheiben schneiden, dabei die Endstücke entsorgen. Die zweite Limette mit den Handballen fest über die Arbeitsfläche rollen und dann mit einem kleinen Messer oder mit einem Spieß ca. 20 mal einstechen. Die Limettenscheiben unter die Schenkel- und Brusthaut schieben.
3. Das Huhn mit ein wenig Olivenöl einreiben, innen und außen gut salzen und pfeffern, außen auch mit Cayennepfeffer einreiben. Die eingestochene Limette in den Bauch des Huhns schieben und die Bauchöffnung mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.
4. Das Huhn in eine Bratreine setzen und im Ofen (Mitte) in ca. 45 Min. gar braten, dabei alle 10 Min. mit Olivenöl bepinseln. Temperatur auf 230° hochschalten und die Hühnerhaut in weiteren 15 Min. knusprig braun werden lassen.