

Rezept

Würzige Hähnchenhälften

Ein Rezept von Würzige Hähnchenhälften, am 10.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 großes Hähnchen (Poularde, etwa ,4 kg) | 1/2 Bund 1/2 Bund gemischte Mittelmeerkräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei) |
| 4 EL frisch gepresster Zitronensaft | 5 EL Olivenöl (+ Öl für den Rost) |
| 2 TL Chiliöl (wenn Kinder mitessen: nicht unter die Marinade mischen, sondern mit auf den Tisch stellen; wer mag, kann sich dann beim Essen etwas Chiliöl über das Hähnchen träufeln) | Salz |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2-3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchen in der Mitte des Brustbeins und des Rückens mit einem Messer bis zum Knochen einschneiden, dann mit einer Geflügelschere teilen. Man erhält zwei Hälften mit jeweils einer Keule dran, diese waschen und trocken tupfen.
2. Damit die Hähnchenhälften schön gleichmäßig garen, müssen sie etwas platt geklopft werden. Dafür zwischen zwei Küchenbretter legen und mit dem Hammer mehrmals draufschlagen.
3. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit dem Zitronensaft, Oliven- und eventuell Chiliöl verrühren. Die Mischung gut auf den Hähnchenhälften verstreichen. Etwa 2 Stunden (länger schadet aber auch nicht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
4. Den Rost einölen. Die Hähnchenhälften mit Salz würzen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten grillen. Zwischendurch zwei- bis dreimal wenden. Die Garprobe machen.