
Hähnchen mit Zitrus-Kräuter-Kruste, Rosmarin und Orange

Saftiges Hähnchen mit Knochen, durchzogen von aromatischem Rosmarin und frischem Orangensaft – ein blutzuckerfreundliches Hauptgericht, das sowohl geschmackvoll als auch sättigend ist.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 45 min

Gesamt: 55 min

Portionen: 6

GL 0.8 / GI 18

Zutaten

8 oz each Hähnchenbrusthälften ohne Haut, mit Knochen

8 oz each Hähnchenkeulen ohne Haut, mit Knochen

Knoblauchzehen, gehackt

extra natives Olivenöl

frischer Rosmarin, gehackt

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

frischer Orangensaft

Anleitung

Step 1

Heize deinen Ofen auf 230°C vor. Bereite eine große Auflaufform vor, indem du sie leicht mit Kochspray oder einer dünnen Schicht Olivenöl einreibst, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

Tupfe die Hähnchenteile mit Küchenpapier vollständig trocken. Nimm den gehackten Knoblauch und massiere ihn gründlich in jedes Stück Hähnchen ein, sodass alle Oberflächen gleichmäßig bedeckt sind.

Step 3

Tauche deine Fingerspitzen in das Olivenöl und reibe jedes Hähnchenteil sanft mit dem Öl ein, um eine leichte Beschichtung zu erzeugen. Streue den gehackten Rosmarin und schwarzen Pfeffer gleichmäßig über alle Hähnchenteile und drücke sanft, damit die Kräuter haften bleiben.

Step 4

Ordne die gewürzten Hähnchenteile in einer einzelnen Schicht in der vorbereiteten Auflaufform an und lasse Platz zwischen jedem Stück für eine gleichmäßige Hitzeverteilung. Gieße den Orangensaft gleichmäßig über und um das Hähnchen.

Step 5

Decke die Auflaufform fest mit Alufolie ab und stelle sie in den vorgeheizten Ofen. Brate 30 Minuten lang, damit das Hähnchen durchgart und unter der Abdeckung saftig bleibt.

Step 6

Entferne die Folie und drehe jedes Hähnchenteil vorsichtig mit einer Zange um. Stelle die unbedeckte Form zurück in den Ofen und brate weitere 10-15 Minuten, bis das Hähnchen eine goldbraune Außenseite entwickelt und eine Innentemperatur von 74°C erreicht.

Step 7

Während der letzten Bratphase bestreiche das Hähnchen ein- oder zweimal mit dem Bratensaft, um es saftig zu halten und den Zitrus-Kräuter-Geschmack zu verstärken. Übertrage das fertige Hähnchen auf Servierteller und beträufle es mit dem restlichen Bratensaft, bevor du es sofort servierst.

logifoodcoach.com/recipes/haehnchen-mit-zitrus-kraeuter-kruste-rosmarin-und-orange