

# Hähnchen mit Joghurt

## Description

(für 4 Portionen)

### Zutaten:

1 Brathähnchen

Saft von 1 Zitrone

1 TL Salz

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

5 cm Ingwerwurzel

1 TL gemahlener Koriander

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Nelkenpulver

2 Lorbeerblätter

½ TL Cayennepfeffer

1 TL Kurkuma

150 ml Joghurt

1 Zitrone

default watermark

### Zubereitung:

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 4 Teile schneiden. Die Hähnchenteile hauten und an der fleischigsten Stelle einschneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken.
3. Gewürze, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sowie den Joghurt in einer Schüssel miteinander verrühren. Den Zitronensaft vom Hähnchen zugeben.

4. Die Hähnchenteile in einen Schmortopf legen und mit der Joghurtmischung  $\frac{1}{4}$ berziehen. Mit Folie abdecken und mindestens 24 Std. ziehen lassen. Währendessen mehrmals wenden.
5. Den Backofen auf  $200^{\circ}\text{C}$  (Umluft  $180^{\circ}\text{C}$ ) vorheizen. Nach der Marinierzeit die Hähnchenteile auf einem Backblech etwa 45 min. braten. Mit Zitronenvierteln garniert servieren. Dazu grünen Salat reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. (plus Marinierzeit)

Pro Portion ca.: 270 kcal/1134 kJ, 27 g E, 14 g F, 7 g KH

### Category

1. Geflügel
2. Low Carb

### Date Created

Juni 15, 2017

### Author

jeanny

*default watermark*