

Butterhähnchen aus dem Ofen

Zutaten | 3-4 Portionen

1	ganzes Hähnchen, küchenfertig
	Für die Marinade:
2 TL	Paprikapulver
1 1/2 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 TL	Currypulver
1 TL	Chilipulver
1 EL	Zitronensaft
3 EL	Öl
2 Zehen	Knoblauch
	Zum Bestreichen:
Ca. 20 g	weiche Butter

Zubereitungszeit: 30 Min. ohne Wartezeit

Zubereitung:

- Für die Marinade den Knoblauch in kleine Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Das Hähnchen damit einreiben und eine Stunde kalt stellen.
- Ofen auf 200°C Umluft heizen und das Hähnchen auf einem Gitterrost mit der Brust nach oben auf der mittleren Schiene hinein schieben. Darunter ein Backblech zum Auffangen des Bratenfettes stellen.
- Nach dreißig Minuten beginnen, das Hähnchen mit Butter einzustreichen – alle fünf Minuten! Dazu eignet sich am besten ein Pinsel.
- Wenn das Hähnchen 30 Minuten drin war, ab jetzt alle 5 Minuten das Hähnchen mit Butter bestreichen. Nehmt dazu am besten einen Pinsel.
- Nach weiteren 30 Minuten und regelmäßigem Einstreichen ist das Hähnchen fertig – es war jetzt insgesamt 60 Minuten im Ofen. Zum Prüfen mit einer Gabel vorsichtig in die Brust stechen. Ist das Fleisch weiß, ist das Hähnchen fertig.

Tipp:

Das Backblech unter dem Hähnchen kann gleich für Ofengemüse genutzt werden. Dazu Gemüse nach Wahl (z. B. Aubergine, Möhre, Kürbis, Petersilienwurzeln) in mundgerechte Stücke schneiden, mit Öl beträufelnd und mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen (z.B. Knoblauch und Paprika) abschmecken. Die letzten 30 Minuten unter dem Hähnchen mitbacken.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 215 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
436 kcal	30,9 g	15,7 g	39,9 g	28,9 mg