Gebratens Hähnchen mit Orange

Das Rezept für ein gebratenes Hähnchen mit Orange überzeugt nicht nur im Familienkreis. Auch die Gäste werden begeistert sein, von dem fruchtigen und glutenfreien Vergnügen!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 3,3 h



Zutaten

1.5 kg	Hühnerkeulenfleisch
100 ml	Orangensaft
100 ml	Honig
2 TL	Olivenöl
2 Stk.	Knoblauchzehe
2 TL	Koriander
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Kurkuma
1 Stk.	Orange
Nach Belieben	Schnittlauch (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für das gebratene Hähnchen mit Orange zuerst die Hähnchenfilets unter fließendem Wasser gründlich abspülen und anschließend mit einem Küchenkrepp trocken tupfen.

2. Alle Orangen, bis auf eine, halbieren und den Saft auspressen. Die Eine in dünne Scheiben schneiden, dazu auch gerne die Schale abnehmen, dann ist es hinterher nicht so bitter. Knoblauch abschälen und zerdrücken, Schnittlauch abwaschen, trocken schleudern und in kleine Röllchen schneiden.

3. Das Hähnchenfleisch in eine Auflaufform legen. In einer kleinen Schüssel den Orangensaft mit dem Honig verrühren. Dann den zerdrückten Knoblauch zugeben und mit Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel verrühren. Über das Fleisch Öl geben, dann das Orangensaft-Kräutergemisch darüber gießen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Für mindestens 1

– 2 Stunden marinieren.

4. Nach dieser Zeit den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Auflaufform aus dem Kühlschrank nehmen, über jedes Hähnchenfilet eine Scheibe Orange legen und für 45 Minuten in den Backofen geben.

5. Nach der Garzeit das Hähnchen auf einer Servierplatte hübsch anrichten, den Bratensaft drübergeben und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Tipp

Zum gebratenen Hähnchen mit Orange passt sehr gut ein frischer Blattsalat der Saison. Aber auch Wildreis und eine gebackene Tomate machen sich sehr gut dazu. Wer es besonders fruchtig mag, macht eine Weintrauben Orangensauce dazu und reicht zum Hähnchen Kroketten.