

Hähnchen-Schenkel mit Gurken-Joghurt, Tomaten-Salat

Für 4 Personen

Für die Hähnchenschenkel:

1/2 Zitrone	1 EL Paprikapulver, mild	1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Kurkuma, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Pfeffer	½ TL Salz	300 g Joghurt (10%)
4 Hähnchenschenkel	150 g Butter	

Für den Gurkenjoghurt:

250 g Gurke	1/2 Knoblauchzehe	400 g Naturjoghurt (3,5%)
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	Salz	Pfeffer

Für den Tomatensalat:

2 Zweige Basilikum	3 EL Olivenöl	6 Strauchtomaten
1/2 Zitrone	Salz	Zucker

Das Fleisch vor der Zubereitung mindestens 2 Stunden marinieren.

Für die Hähnchenschenkel von der Zitrone den Saft auspressen.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Ingwerpulver, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und mit Joghurt und Zitronensaft zu einer glatten Creme rühren.

Hähnchenschenkel abwaschen, trocken tupfen und mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen. Hähnchenschenkel in eine flache Form legen, die Joghurt-Mischung darüber geben, die Mischung am besten mit den Händen rund um das Fleisch verteilen. Das Fleisch mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für den Joghurt die Gurke schälen, halbieren, die Kerne austreichen und die Gurke klein raspeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Joghurt mit Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen. Gurkenraspel untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenjoghurt bis zum Servieren kaltstellen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Die marinierten Hähnchenschenkel auf ein Ofengitter legen. Dieses auf ein Backblech mit Backpapier belegt setzen.

Die Hähnchenschenkel im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten garen, dabei alle 10 Minuten mit der flüssigen Butter bepinseln.

In der Zwischenzeit für den Tomatensalat Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Basilikumblätter sehr fein schneiden (oder im Mörser mit Olivenöl zerstoßen) und mit dem Olivenöl mischen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen.

Die Tomaten in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Tomaten mit Salz, Zucker, etwas Zitronensaft und Basilikum-Öl abschmecken.

Die gegarten Hähnchenschenkel mit Gurkenjoghurt und Tomatensalat servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.

Sören Anders am 19. Juli 2024