

Hähnchen in der Heißluft-Fritteuse

Für 4 Portionen

1 kg Hähnchenfleisch	2 EL Olivenöl	1 TL Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver	1 TL Zwiebelpulver	1 TL Thymian
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
2 EL Zitronensaft		

Hähnchenfleisch mit kaltem Wasser waschen, mit Küchentuch trockentupfen.

In einer Schüssel Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft gut vermengen.

Das Hähnchenfleisch so in die Marinade legen, dass es gleichmäßig bedeckt ist.

Hähnchenfleisch mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Die Heißluft-Fritteuse auf 200°C vorheizen.

Das marinierte Hähnchenfleisch so in den Korb der Fritteuse legen, dass sich die Stücke nicht überlappen, 25-30 Minuten garen und nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die Kerntemperatur muss 75°C erreichen.

Das Hähnchenfleisch vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen.

Anstelle von Hähnchenfleisch darf man auch Hähnchen-Schenkel verwenden.

NN am 22. Februar 2026