

Hähnchenschenkel im Backofen

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

120
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Hähnchenschenkel

Für die Hähnchenschenkel

4 Hähnchenschenkel
2 Esslöffel Salz

Für die Marinade

1 Esslöffel Knoblauchpulver
2 Esslöffel Paprika edelsüß
1 Esslöffel Paprika rosenscharf
2 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel brauner Zucker
2 Teelöffel Salz
5 Esslöffel Rapsöl

Besonderes Zubehör

Keramik-Auflaufform

Außen eine knusprig-würzige Haut und innen zartes, saftiges Fleisch – so sollen **Hähnchenschenkel im Backofen** werden. Wenn mich die Lust auf krosse Hähnchenkeule einmal so richtig gepackt hat, lässt sie mich nicht mehr los – da reicht schon der Duft vom Hähnchenwagen, um mich völlig um den Verstand zu bringen. Kommt dir das bekannt vor?

Dann lass uns perfekte Hähnchenschenkel einfach zu Hause selber machen. Dafür brauchst du keinen extra Hähnchengrill oder Hähnchenspieß, dein **heißer Ofen** und eine **geeignete Auflaufform** reichen völlig! Verwende am besten eine **Form**, die an den Seiten **nicht zu hoch** ist, damit die Hitze von allen Seiten auf das Hähnchen einwirken kann. Eine Keramik-Auflaufform aus Steingut hat den zusätzlichen Vorteil, dass sich die Hitze schön gleichmäßig in der Form verteilt.

Neben dem Grundrezept findest du hier alle **Tipps und Tricks** für knusprige Haut, saftiges Fleisch und die richtige Würze.

Grundrezept für Hähnchenschenkel im Backofen

- 1 -

Für die Hähnchenschenkel Fleisch putzen, trocken tupfen und großzügig von allen Seiten mit Salz einreiben. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.



- 2 -

Ofen auf 200 °C vorheizen. Hähnchenschenkel in eine Keramik-Auflaufform geben und auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten im heißen Ofen garen.

Hähnchenschenkel im Backofen



- 3 -

Für die **Marinade** alle Gewürze mit Rapsöl in einem Zerkleinerer zu einer homogenen Paste mixen. Hähnchenschenkel nach etwa 20 Minuten aus dem Ofen nehmen und rundherum mit der Marinade bestreichen. Zurück in den Ofen geben.



- 4 -

5 Minuten vor Ende der Garzeit Ofen auf Grillfunktion umstellen, Hähnchenschenkel noch einmal mit der Marinade bestreichen und im Ofen knusprig zu Ende backen.

- 5 -

Auflaufform aus dem Ofen holen und Hähnchenschenkel zu den Beilagen deiner Wahl servieren.



Hähnchenschenkel vorbereiten

Hier findest du alle Tipps und Tricks, damit deine Hähnchenschenkel im Backofen immer **knusprig, saftig und würzig** werden.

Knusprige Haut

Das A und O für richtig gute Hähnchenschenkel? Richtig, die knusprige Haut. Zum Glück gibt es eine einfache Geheimwaffe – salzen! Dabei hast du die Wahl zwischen 2 Varianten:

Trockensalzen

Reibe deine Hähnchenschenkel von allen Seiten großzügig mit Salz ein. Das Salz **entzieht der Haut Flüssigkeit**, sodass sie später im Ofen schneller knusprig wird. Lasse das Salz am besten mindestens **2 Stunden einziehen**, noch besser über Nacht.

Salzlake bzw. Brine

Stelle aus **Wasser, Salz, Zucker und Aromaten** eine Salzlake her. Lege deine Schenkel in die Lake und lass sie mindestens 2 Stunden oder besser über Nacht marinieren. Eine Brine hat gleich **2 Vorteile**: Ein chemischer Prozess – Stichwort Osmose – sorgt dafür, dass die Salzlösung in das Fleisch eindringt und dort gebunden wird. Deine Schenkel werden also **saftiger und halten den Fleischsaft** während des Garmes besser. Gleichzeitig sorgt die leichte **Salzschicht auf der Haut** für ein krosses Ergebnis.

Hähnchenschenkel im Backofen



Hähnchenschenkel in einer Auflaufform mit Brine

Zutaten für 1 Liter Brine (reicht für 4 Schenkel):

- 1 l Wasser
- 60 g Salz
- 50 g Zucker
- 2 Pimentkörner
- 3 Wacholderbeeren
- ¼ TL Fenchelsamen
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Handvoll Kräuter (z.B. Thymian und Rosmarin)

Saftiges Fleisch

Das Geheimnis für richtig saftige Hähnchenschenkel? Da habe ich gleich **3 Geheimnisse** für dich:

Salzlake: Eine Brine macht nicht nur die Haut knusprig, sondern verleiht deinen Hähnchenschenkeln auch mehr Saftigkeit.

Kerntemperatur: Du möchtest in Sachen Saftigkeit auf Nummer sicher gehen? Dann schnapp dir ein **Fleischthermometer!** Die optimale Kerntemperatur für Hähnchenschenkel liegt bei **ca. 80 °C**.

Garzeit: Bereitest du die Schenkel klassisch bei 200 °C Umluft im Ofen zu, ist die ideale Kerntemperatur meist nach ca. 40 Minuten erreicht.

Hähnchenschenkel marinieren

Was fehlt noch für saftige und krosse Schenkel? Richtig, die **nötige Würze!** Auch hier hast du die Wahl:

Flüssigmarinade

Flüssigmarinaden bestehen in der Regel aus **Öl, Säure und Gewürzen**, die du ganz einfach vermengst oder mixt. Lasse deine Hähnchenschenkel darin mindestens 2 Stunden oder besser über Nacht marinieren. Der Vorteil ist, dass deine Schenkel **schön aromatisch** werden, allerdings musst du zugunsten des Geschmacks **Einbußen bei der knusprigen Haut** machen.

- **Öl:** Für einen neutralen Geschmack verwendest du am besten Rapsöl, für ein kräftigeres Aroma eignet sich Olivenöl sehr gut.
- **Säure:** in Form von Essig, Zitrone oder Limette.
- **Gewürze:** Hier kannst du deiner Kreativität freien Lauf lassen. Ob **mediterran** mit Kräutern und Knoblauch oder z. B. **orientalisch** mit Ras el-Hanout. **Honig und Sojasauce** sind auch gerne gesehen, sie sorgen für eine angenehme Süße oder salzige Note.

Trockenmarinade

Hier verzichtest du auf Flüssigkeit und setzt stattdessen auf Salz, Zucker und weitere Gewürze. Unter Grillfreunden sind Trockenmarinaden deshalb auch als *Dry Rub* bekannt. Der Vorteil: Der Rub ist **schnell gemixt und aufgetragen**, allerdings läufst du auch Gefahr, dass er während des Garens **verbrennt** und schwarz wird.

- Alle Gewürze werden jeweils zu gleichen Teilen miteinander vermengt und das Fleisch gleichmäßig mit der Gewürzmischung eingerieben.

Marinade zum Bestreichen

Mein Favorit für Hähnchenschenkel im Backofen ist eindeutig eine Marinade, mit der du dein Hähnchen **während des Garens** bestreichst. Denn während eine Flüssigmarinade für eine krosse Haut kontraproduktiv sein kann, neigt ein Dry Rub dazu, im Ofen zu verbrennen.

Hähnchenschenkel im Backofen

Durch die Streichmarinade, die erst während des Garens aufgetragen wird, hast du eine einfache Zwischenlösung für **perfekt gewürzte und gleichzeitig knusprige** Hähnchenschenkel. Das Rezept für die Paprika-Marinade findest du in den Zutaten.

Hähnchenschenkel Know-how

Warenkunde

Egal, ob von *Schenkel*, *Keule* oder *Schlegel* die Rede ist – gemeint ist das ganze **Teilstück mit Ober- und Unterschenkel**. Im Vergleich zur mageren Brust, besteht die Keule aus mehreren, kleineren Muskelsträngen und dünnen, eingelagerten Fettschichten, die sie **besonders aromatisch und saftig** macht. Farblich ist das Fleisch der Keule etwas dunkler als das der Brust und wird bei der Zubereitung durch den höheren Fettanteil weniger schnell trocken.

Stammen die Keulen vom Huhn (den leichteren Hähnchen oder den schwereren Poularden), werden sie im Handel als **Hühner- oder Hähnchenschenkel** angeboten.

Zerteilt man die Keule zwischen dem Gelenk von Ober- und Unterschenkelknochen, erhält man den ausgelösten Oberschenkel, der auch einzeln als *Hähnchensteak* verkauft wird. Der zweite Teil ist der Unterschenkel aus Schien- und Wadenbein, in diesem Zuschnitt werden die kleinen Schenkel auch als *Chicken Drums* oder *Chicken Drumsticks* bezeichnet.

Knochen auslösen – ja oder nein?

Ganz klar eine Frage des Geschmacks! Wenn du kein Freund davon bist, das Fleisch direkt vom Knochen abzunagen, kannst du die Schenkel vor der Zubereitung entbeinen, also das Muskelfleisch auslösen und vom Knochen befreien. Ohne den Knochen eignet sich das zarte Fleisch besonders gut zum Füllen, Rollen oder zum Ausbacken wie beim klassischen ‚Backhendl‘.

- **Schritt 1:** Haut und Fleisch rundherum direkt am Kniegelenk (dem schmalen Ende des Schenkels), bis auf den Knochen einschneiden. Achte darauf, dass auch alle Sehnen vollständig durchtrennt sind.
- **Schritt 2:** Nun den Schenkel mit der Hautseite nach

unten auf ein Schneidebrett legen und mit dem Messer direkt am Knochen entlangfahren, um das Fleisch an Unter- und Oberschenkel bis auf den Knochen durchzutrennen.

- **Schritt 3:** Das Fleisch nach und nach auf allen Seiten der Knochen lösen und diese mitsamt Gelenk entfernen.
- **Schritt 4:** Zum Schluss solltest du auch den verbleibenden Gelenkknorpel herausschneiden.