

Schnelle Trauben-Hähnchenschenkel



Zutaten (4 Personen):

- 4 Hähnchenschenkel
- 3 Zwiebeln (rot)
- 250 g Trauben (rot)
- 1 Limette (Abrieb + Saft)
- 4 EL Olivenöl
- 4 Zweige Thymian
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hähnchenschenkel abbrausen, trocken tupfen, mit der Haut nach oben in einen großen Bräter oder eine Auflaufform geben und kräftig mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Dann die Trauben waschen und um die Hähnchenschenkel herum verteilen.

Im Anschluss die Zwiebeln schälen, halbieren, in Spalten schneiden und diese ebenfalls neben die Hähnchenschenkel verteilen.

Nun das Olivenöl mit Limettensaft sowie-Abrieb vermischen und die Schenkel großzügig damit bestreichen.

Zum Schluss auf jeden Schenkel einen Zweig Thymian legen und alles für ca. 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.

Die Hähnchenschenkel anschließend kurz ruhen lassen und dann servieren.

Tipp:

Als Beilage schmeckt Reis sehr lecker

Nährwertangaben: 375 kcal p.P., 13 g KH p.P.