

Hühnerbeine im Backofen

hbeinbacko09.odt

Zutatenliste für 10 Portionen:

3 kg Hühnerbeine
Öl
Salz
Pfeffer
Curry
Paprika
Essig

Zubereitung:

Die Hühnerbeine waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und am Gelenk einmal teilen. Die Marinade anrühren: erst Öl, Salz, Pfeffer, Curry und Paprikapulver verrühren, dann Essig zugeben und nochmal gut umrühren. Die Hühnerbeine in eine Schüssel geben, die Marinade darübergeben und mit einer Hand solange die Beine in der Marinade wenden und einschmieren, bis die Beine gleichmäßig und vollständig mariniert sind.

Die marinierten Hühnerbeine 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, oder bei Zeitmangel auch gleich in den Backofen - aber unbedingt den Backofen auf 250 C° vorheizen. Ein Backblech mit vorheizen, die Hühnerbeine dann mit der Haut nach unten darauf verteilen und ab in den Ofen.



Die kleinen Stücke innen aufs Blech



Schön durchgegart und knusprig

Noch 5 Min. auf 250 C° lassen, dann auf 220 C° runterstellen. Nach weiteren 25 Min. einmal alle Teile umdrehen. Weitere 15 Min. auf 220 C° lassen, dann auf 160 C° reduzieren. Insgesamt nach ca. 55 Min. Backzeit sind sie fertig - im Zweifelsfall das größte Stück anschneiden und gucken ob es durchgegart ist. Die Hühnerbeine sofort vom Blech nehmen, bevor sie wieder Fett ziehen. Das Fett auf dem Blech kann man anderweitig verwerten.

Zwischendurch ein paar mal den Backofen aufmachen und dabei kontrollieren, ob es nicht verbrennt. Das Öffnen reduziert den Wasserdampf in der Backofenatmosphäre und macht das Fleisch knackiger, verlängert aber auch die Backzeit.

Vorbereitungszeit:	0 - 5 Std.	Kosten pro Portion:	xxx
Zubereitungszeit:	75 Min.	Kalorien pro Portion:	xxx
Schwierigkeitsgrad:	Mittel	K: xxx	F: xxx E: xxx

Tip: Hühnerbeine sind dauerhaft billig, manchmal darüber hinaus noch im Sonderangebot. Man kann sie gleich z.B. zusammen mit Kartoffeln servieren und das Fett dazu reichen. Man kann auch einen Teil in den Kühlschrank tun sobald sie abgekühlt sind, da halten sie sich 5 Tage. Als Bratenaufschnitt mit einem scharfen Messer zugeschnitten sind sie gut geeignet auf Brot z.B. mit Senf, Salat und Apfelscheiben.



Bratenaufschnitt machen



Ordentlich dick belegte Brote