

KNUSPRIGE MAROKKANISCHE HÄHNCHENKEULEN - CHERMOULA MARINADE

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Marinierzeit: Mind. 2 Std. |
Garzeit: 40-45 Min.



Lange habe ich an den verschiedensten Orten der Welt als Koch gearbeitet. Von meinen Reisen habe ich dieses

Rezept mitgebracht. Eine Marinade, die man zum Beispiel für knusprige Hähnchenkeulen, (festen) Fisch, zum Dippen für Gemüse nehmen kann: Die sogenannte "Chermoula". Koriander Fans kommen hier voll auf ihre Kosten! Hier habe ich dazu noch einen schnellen Salat gemacht und [meine Weizentortillas](#) dazu gegessen. Man kann das aber kombinieren, wie man will (mit Reis schmeckt es auch super!)

Schritt 1

Für die Marinade den Koriander waschen und in ein Mixgefäß geben. Den Knoblauch schälen, grob kleinschneiden und zum Koriander geben. Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Ingwerpulver, Salz, etwas Zitronenabrieb und Pfeffer ebenfalls in den Mixer geben. Safranfäden in einen Mörser geben und fein zermahlen. Die Zitrone auspressen und mit dem Saft den Mörser ausschwenken und zu den restlichen Zutaten geben. Zuletzt das Olivenöl dazugeben und alles einige Minuten Mixen, bis die Marinade fein püriert ist. Anschließend einen Teil der Marinade beiseite stellen (zum Dippen).

Schritt 2

Die Hähnchenkeulen mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. In eine Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Die Marinade sanft einmassieren. Um den Geschmack noch stärker ins Fleisch zu bekommen, kann man die Haut auch vorsichtig anheben und die Marinade unter der Haut verteilen. Die marinierten Keulen abdecken und für mindestens 2 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen und marinieren lassen.

Schritt 3

Zum Backen der Hähnchenkeulen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech auf der Arbeitsfläche bereitstellen und ein Ofenrost oben drauf legen. Ca. 100 ml Wasser auf das Backblech geben. Die Hähnchenkeulen auf dem Ofenrost verteilen und für 40-45 Minuten backen. Die letzten 5 Minuten kann der Backofen auf die Grillfunktion gestellt werden, damit das Hähnchen extra knusprig wird.

Schritt 4

Für den Beilagensalat das Gemüse waschen, Gurke und Tomate in grobe Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Koriander waschen und ganz oder grob geschnitten zum Salat geben. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft würzen.

Die Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit dem Salat und der beiseite gestellten Marinade anrichten. Dazu passt Reis, Brot oder auch meine schnell gemachten Weizentortillas.

Viel Spaß beim Nachkochen!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Hähnchenkeulen verwenden, statt Hähnchenbrust, da die Keulen viel saftiger sind und intensiver schmecken.

Die Marinade, die in der Auflaufform übrig bleibt kann bei backen im Ofen nochmal in den letzten Minuten mit einem Pinsel auf den Keulen verteilt werden, so wird nichts verschwendet!

Die Marinade lässt sich auch auf festem Fisch verwenden oder als Dip

Normalerweise gebe ich gerne alternative Möglichkeiten, für die Menschen die kein Koriander mögen. In diesem Rezept lässt er sich aber leider nicht ersetzen, da er den Hauptgeschmack der Marinade ausmacht.

Rezept für 4 Hähnchenkeulen:

4 Hähnchenkeulen

Marinade:

- 1 Bund Koriander
- 4 Knoblauchzehen
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kreuzkümmelpulver (Cumin)
- 1/4-1/2 TL Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- 1 TL Ingwerpulver (optional)
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio Zitrone (Schale zum Verzehr geeignet)
- Ein paar Safranfäden
- 3 EL Öl

Salat:

- 1/2 Gurke
- 2 Tomaten
- etwas Koriander
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Zitronensaft einer viertel Zitrone
- 3 EL Olivenöl

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.1 / 5. Anzahl der Bewertungen 22

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)