El Principado Montaña

Beitrag von „Carmen I.“ vom 2. Dezember 2009, 18:07

Zutaten

12 Hähnchenschenkel
2 Anis
2 Zehe/n Knoblauch
1 kleine Zwiebel, halbiert
1 Karotte in Scheiben geschnitten
2 Lorbeerblätter
2 EL Honig
2 EL Senf, grobkörniger
2 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung

Die Schenkel mit dem Anis, Knoblauch, Zwiebel, Karotten und Lorbeerblättern in einen großen Topf füllen.
Mit kaltem Wasser bedecken, 1 TL Salz dazu geben und zum Kochen bringen.
5 Minuten köcheln lassen, dann das Fett abnehmen.
Weitere 30 Minuten leicht köcheln lassen.
Das Fleisch in der Flüssigkeit abkühlen lassen, dann das Fleisch mit den Lorbeerblättern und etwas von dem Anis aus der Flüssigkeit nehmen.
Den Ofen auf 200 C vorheizen.
Das Fleisch mit der Haut nach oben in eine passende Form legen.
Honig, Senf und Olivenöl mischen, und die Hälfte über das Fleisch geben.
Würzen, und für 10 Minuten backen.
Dann die restliche Marinade über das Fleisch geben, und weitere 15-20 Minuten backen.

Guten Appetit!