

Ratgeber vom 31. März 2011: Knuspriges Hühnchen

Redaktion: Maja Brunner

«Knuspriges Hühnchen»

Zutaten:

1 Bio-Poulet , etwa 1kg schwer

4 je ½ cm dicke Butter-Stücke, ca. 60g

frische Kräuter z. Bsp. Thymian, Rosmarin, Salbei, Peterli etc.

1 Bio-Zitrone

etwas Olivenöl

2 bis 3 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer zum Würzen oder selbstgemachte Gewürzmischung*

Nach Belieben in Stücke und Streifen geschnittenes Gemüse z. B. Rübli, Pastinaken, kleine Kartoffeln und Peperoni etc.

Die Butter in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden auf ein Stück Backpapier legen und etwa 15 Min. in den Tiefkühler legen.

Das Poulet innen und aussen mit kaltem Wasser waschen und dann mit Küchenpapier gut trocken tupfen.

Die Haut des Hühnchens im Bereich der Brust vom Hals her mit den Fingern sorgfältig vom Fleisch lösen. Die kalten Butterstückchen und die frischen Kräuter (feine Thymianzweiglein, fein gehackten frischen Rosmarin oder auch frische Salbei oder Peterli unter die losgelöste Poulet-Haut schieben und über der ganzen Brust verteilen.

Einige Spritzer Olivenöl und Gewürzsalz* in den Bauch des Hühnchens geben. Dann den Bauch mit 2 bis 3 Knoblauchzehen, einer eingestochenen Bio-Zitrone, einer grossen Handvoll Peterli, frischem Thymian und einigen Rosmarinzweigen füllen.

Dann das Poulet mit Olivenöl einreiben und grosszügig mit dem selbst gemachten Gewürzsalz bestreuen.

Mit Metzgerfaden die Schenkel über der Brust zusammenbinden.

Den Ofen mitsamt dem Bräter auf ca. 200-220 Grad vorheizen. Dann das Poulet mit der Brust nach oben in den Bräter legen. 15 Min. braten, dann das Poulet kehren und weitere 15 Min. in den Ofen schieben.

Danach das Poulet wieder kehren, so dass die Brust nach oben schaut. Wer will, gibt jetzt das in Stücke geschnittene und kurz im Dampf vorgegarte Gemüse bei, z. B. kleine halbierte Kartoffeln, in Stängel geschnittene Rüebli und Pastinaken oder in Streifen geschnittene Peperoni.

Alles zusammen wieder für ca. 30 Min. in den Ofen schieben bis das Poulet und das Gemüse gar sind.

Den Ofen ausschalten und das Poulet mit Alufolie zugedeckt bei offener Ofentür noch etwas 15 Min. ruhen lassen.

Den Metzgerfaden aufschneiden, Kräuter und Zitrone aus dem Pouletbauch entfernen und das Hühnchen mit einem scharfen Messer oder einer Geflügelschere in Stücke schneiden und anrichten.

«Selbstgemachtes Gewürzsalz»*

Zutaten:

100g Salz

1 ½ TL Currypulver

2 TL Paprika

schwarzer Pfeffer

1 Prise Cayenne

getrocknete Thymian-Blättchen nach Belieben

Alle Zutaten mischen und das Gewürzsalz in einem Glas luftdicht verschlossen aufbewahren. Das Gewürzsalz ist im Handumdrehen gemacht und passt gut zu Geflügel und auch zu rotem Fleisch.
