

## Sanft gegartes Zitronen-Poulet mit Wintergemüse

Zutaten: (für 3-4 Personen)

- 1 Bio-Poulet (ca. 1 ½ kg)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauch, Knoblauchzehen geschält
- 1 Sträusschen Thymian
- Salz & Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- wenig Olivenöl zum Einreiben des Poulets
- je nach Grösse 4 – 8 Kartoffeln, gerüstet und geviertelt
- 1 mittelgrossen Sellerie, in grobe Würfel geschnitten
- 4 Rüebli, in grobe Stäbchen geschnitten

### Zubereitung

Die Knoblauchzehen und die Zitrone zusammen mit dem Gemüse ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Das Wasser abgiessen. Die Zitrone leicht auskühlen lassen und rundum einige Male vorsichtig einstechen. (Achtung: kann spritzen)

Das Huhn mit Olivenöl einreiben und aussen und innen grosszügig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen, die Zitrone und das Thymian-Sträusschen ins Huhn stopfen und dieses in einem Bräter (ohne Deckel) in den auf 140 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Das Poulet alles in allem etwa zwei Stunden lang garen lassen. Nach etwas mehr als einer Stunde das Gemüse in den Bräter geben. Kurz vor Ende der Garzeit, das Poulet noch unter die Grillschlange stellen, damit die Haut schön Farbe annimmt und knusprig wird.