

Estragon-Poulet

Zutaten:

- 1 Bio-Poulet à ca 1.2 kg
- Salz
- 2 EL Salz und 4 KL feines Meersalz
- 5 dl Buttermilch
- wenig Olivenöl zum Einreiben des Poulets
- 2 KL Paprika
- ½ KL Salz
- 1 halbe Bio-Zitrone
- 1 Sträusschen Peterli (nach Belieben zusätzlich Kräuter, die Sie gerade vorrätig haben: Salbei, Rosmarin; Thymian)
- 4 Knoblauchzehen, gequetscht
- 3 EL Butter
- 1 Knoblauch gepresst
- nach Belieben getrockneter oder grob gehackter frischer Estragon (alternativ: Rosmarin oder Thymian)
- Chiliflocken
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Das Poulet innen und aussen mit kaltem Wasser waschen und dann mit Haushaltspapier trocken tupfen. Die äussersten Spitzen der Flügel mit der Geflügelschere oder einem Messer abschneiden. Das Poulet innen und aussen kräftig salzen und 30 Min. stehen lassen.

Das Poulet in eine tiefe, nicht allzu weite Schale geben. (Die Schale von der Grösse her so wählen, dass das Poulet dann möglichst tief in der Buttermilch liegt.)

Die Buttermilch mit 2 EL Salz und 4 KL feinem Meersalz versetzen und über das Poulet giessen. Die Schale mit Klarsichtfolie zudecken und für 24 Stunden in den Kühlschrank

geben. Ab und zu in der Buttermilch drehen, so dass es mal auf dem Rücken und mal auf der Brust liegt.)

Das Poulet aus der Buttermilch heben. Die Buttermilch abtupfen. Das Olivenöl mit dem Paprikapulver und dem Salz mischen und das Poulet damit einreiben.

Das Poulet innen salzen und dann den Peterli (nach Belieben noch weitere Kräuter), die Zitronenhälfte und den Knoblauch in den Bauch des Poulets geben.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Die weiche Butter nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen. Den Estragon dazugeben und den Knoblauch dazu pressen. Gut verrühren.

Die Butterpaste von Hand unter die Brust- und Schenkelhaut streichen. Dabei die Haut mit einem Messer leicht anheben und dann langsam und mit den Fingern zwischen Haut und Fleisch fahren und die Würzbutter gleichmässig auf dem Fleisch verteilen.

Die Schenkel mit Metzgerfaden zusammenbinden und das Poulet für etwa 50 -60 Minuten (je nach Grösse des Poulets kann es auch länger dauern) auf einem Grillrost in den Ofen schieben. (Achtung: unbedingt eine feuerfeste Schale unter den Rost stellen und das austretende Fett auffangen.)

Das Poulet goldbraun backen. Allenfalls das Poulet während des Backens ein- oder zweimal drehen, so dass es auf allen Seiten gleichmässig Farbe annimmt.

Das Poulet ist gar, wenn beim Einstechen zwischen Unter- und Oberschenkel (mit einem spitzen Messer bis auf den Knochen einstechen) klarer Saft austritt.

Den Ofen ausschalten und das Poulet an einem warmen Ort knapp 10 Min. ruhen lassen. Tranchieren und servieren.

Quelle: Buttermilch-Marinade nach Samin Nosrat, «Salz. Fett. Säure.Hitze: Die vier Elemente guten Kochens», Antje Kunstmann Verlag