

Tarik Rose
Ofenhähnchen mit Sesam und Gemüse**Dienstag, 7. Mai 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche

Zutaten:

1	Hähnchen (ca. 1,8 kg)
etwas	Salz
1 Zweig	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Olivenöl
2 TL	Honig
6	Möhren
4	Kartoffeln, fest kochend
2	rote Zwiebeln
½	junge Knoblauchknolle
250 g	Cocktailtomaten
4	Frühlingszwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
2	Bio-Zitronen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	helle und dunkle Sesamsamen

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Hähnchen innen und außen gut waschen und trocken tupfen. Rundherum salzen und einige Minuten einziehen lassen.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken.
4. Etwas Paprikapulver, 2/3 vom Öl, 1 TL Honig und Rosmarin mischen und das Hähnchen damit rundum bestreichen.
5. Die Möhren und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und grob schneiden.
6. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
7. Die Knoblauchzehen auslösen.
8. Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch auf einem tiefen Backblech verteilen, mit übrigem Öl, Salz und restlichem Honig mischen.
9. Das Hähnchen darauflegen und so im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 45 Minuten garen.
10. Inzwischen die Tomaten waschen und halbieren.
11. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.
12. Nach 45 Minuten Garzeit, das Blech aus dem Ofen nehmen und das Hähnchen zerlegen.
13. Frühlingszwiebeln und Tomaten unter das Ofengemüse auf dem Blech mischen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach oben wieder auf das Gemüsebett legen und alles im Ofen weitere 15-20 Minuten fertigbaren.
14. In der Zwischenzeit Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein hacken.
15. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen.
16. Die Hähnchenteile auf Teller geben. Das Gemüse mit Zitronenschale, etwas -saft, Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie bestreuen. Gemüse mit auf die Teller geben und mit Sesam garnieren.

Pro Portion: 805 kcal/ 3360 kJ, 25 g Kohlenhydrate, 74 g Eiweiß, 45 g Fett