

Sören Anders
Zitronenhähnchen mit Kartoffelecken
Schwierigkeitsgrad: einfach

Dienstag, 4. Juli 2023
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Hähnchen:

1	frisches Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
4	Zitronen
150 g	durchwachsener, geräucherter Speck
4	Knoblauchzehen
3 Zweige	Thymian
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Majoran
etwas	Salz
200 g	Schmand

Für die Kartoffeln:

1 kg	neue Kartoffeln, festkochend
4	Knoblauchzehen
5 Zweige	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	geräuchertes Paprikapulver (ersatzweise Paprikapulver)
6 EL	Pflanzenöl zum Backen



Zubereitung:

Bitte beachten: Das Hähnchen wird 10 Stunden mariniert.

1. Das Hähnchen innen und außen waschen, mit Küchenpapier trockentupfen und in eine Schüssel legen.
2. Von den Zitronen den Saft auspressen. Das Hähnchen mit dem Zitronensaft übergießen und zugedeckt ca. 10 Stunden im Kühlschrank marinieren. Dabei das Hähnchen hin und wieder in der Schüssel wenden.
3. Anschließend den Speck in feine Würfel schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und halbieren.
5. Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenschütteln.
6. Einen großen Bräter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten und das Fett auslassen.
7. Das Hähnchen aus der Schüssel nehmen, Zitronensaft in der Schüssel noch kurz beiseitestellen. Das Hähnchen trocken tupfen, innen und außen salzen und mit den Kräuterzweigen und der Hälfte vom Knoblauch füllen.
8. Das Hähnchen zum ausgelassenen Speck in den Bräter geben und rundum anbraten. Ebenfalls restlichen Knoblauch glasig mitbraten.
9. Dann den Zitronensaft zugießen und alles bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 45 Minuten garen.
10. In der Zwischenzeit die Kartoffeln gründlich waschen und abtrocknen. Dann die Kartoffeln in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben.
11. Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
12. Knoblauch schälen und fein schneiden.
13. Den Thymian abbrausen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
14. Knoblauch, Thymianblättchen, etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Öl zu den Kartoffeln geben und alles gut vermischen.
15. Die gewürzten Kartoffelspalten auf einem Backblech oder in einer Auflaufform gleichmäßig verteilen, sodass sie nicht übereinander liegen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten knusprig garen. Je nach Dicke der Spalten kann die Garzeit etwas kürzer oder länger sein.
16. Das gegarte Hähnchen aus dem Bräter nehmen. Schmand in den Bratfond rühren, erhitzen und die Sauce abschmecken.
17. Das Hähnchen tranchieren und mit der Sauce anrichten. Dazu die Kartoffelspalten servieren.

Pro Portion: 1000 kcal/ 4180 kJ, 35 g Kohlenhydrate, 73 g Eiweiß, 62 g Fett