

Sören Anders

Freitag, 6. Dezember 2024

## Zitronenhähnchen mit Ofengemüse und Fächerkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1:45 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Feine Küche

### Zutaten:

1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl

### Für das Gemüse:

3	Karotten
3	Pastinaken
3	Petersilienwurzeln
3	rote Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20	kleine Kartoffeln

### Außerdem:

Rouladennadeln oder Zahnstocher  
Küchengarn

### Zubereitung:

1. Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken.
2. Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Die Zitronen heiß abbrausen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.
4. Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.
5. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.
6. Das Hähnchen mit dem Bauch nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.
7. In der Zwischenzeit die Karotten, Pastinaken und Petersilienwurzeln waschen, schälen, der Länge nach halbieren oder je nach Größe vierteln, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
8. Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.
9. Knoblauch schälen, mit dem Gemüse und Zwiebeln mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Fettpfanne des Ofens bzw. einem tiefen Backblech verteilen.

10. Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und fächerartig ein-, dabei jedoch nicht durchschneiden.
11. Die Kartoffeln rund um das Gemüse in der Fettpfanne setzen, mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Nach 30 Minuten das Hähnchen aus dem Bräter nehmen, bereits ausgetretenes Fett aus dem Bräter über das Gemüse und die Kartoffeln träufeln.
13. Dann das Hähnchen wenden und auf den Grillrost legen (die Hähnchenbrust ist jetzt oben. Vorbereitete Fettpfanne mit dem Gemüse darunter schieben und das Hähnchen ca. 1 Stunde fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist und luftig ist.
14. Das Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen herausnehmen.
15. Das Hähnchen in Portionsstücke tranchieren. Das Gemüse dazu reichen. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 580 kcal/ 2250 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 20 g Fett