



COOKING PASSION SINCE 1877

Kräuterhähnchen mit Blutorangen



Für 2 Personen

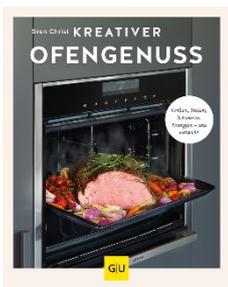
ZUTATEN:

1 Brathähnchen (ca. 1,25 kg;
küchenfertig)
4 Knoblauchzehen
2 Stängel Basilikum
1 Stängel Estragon
2 Zweige frischer Thymian
Salz
3 Blutorangen
1 EL Olivenöl
Einmalhandschuhe (bei Bedarf)
Küchengarn
Geflügelschere

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Bratzeit 35 Min.

Grillzeit 20 Min.



ZUBEREITUNG:

Für das Hähnchen den Ofen auf 100° (Dämpfen) vorheizen; den Wassertank mit kaltem Wasser füllen. Beim Hähnchen den Bürzel entfernen. Mit den Fingern (evtl. dabei Einmalhandschuhe tragen) vorsichtig die Haut an der Brust lösen. Auch an den Schenkeln, so weit es geht, die Haut vom Fleisch lösen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum, Estragon und Thymian kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, grob hacken und mit dem Knoblauch vermischen. Die Mischung unter die Haut des Hähnchens schieben und möglichst gut verteilen, auch an den Schenkeln.

Das Hähnchen rundum salzen und die Enden der Beine mit Küchengarn zusammenbinden. Dann das Hähnchen in einen Bräter legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 5 Min. dämpfen. Danach Ofenhitze 175° (Heißluft) wählen und ca. 35 Min. braten.

Inzwischen die Schale der Blutorangen an beiden Enden etwas flach schneiden, dann die Früchte quer halbieren und sichtbare Kerne entfernen. Die Hälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Blech setzen. Die Schnittflächen leicht salzen und mit dem Olivenöl beträufeln. Nach den 35 Min. Bratzeit das Hähnchen wenden und den Bräter auf die unterste Schiene versetzen. Anschließend Ofenhitze 180° (Heißluftgrillen) wählen und die Orangen im heißen Ofen (2. Schiene von oben) ca. 20 Min. mitgrillen.

Das Hähnchen aus dem Ofen nehmen, das Küchengarn entfernen. Das Hähnchen mit der Geflügelschere halbieren. Die Blutorangen mit einem Löffel auskratzen und Saft und Fruchtfleisch auf die Hähnchenhälften träufeln. Dazu passt grüner Salat oder Grillgemüse.

Ein Rezept aus dem Buch: Kreativer Ofengenuss von Sven Christ,
erschienen im Gräfe und Unzer Verlag