



Hauptgang

Scharfes Zitronenhähnchen

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

1 ganzes Huhn, ca. 1 – 1,2 kg, in 6 Teile zerlegt,

Marinade:

2 Stück Zitrone(n), ausgepresst
1 EL Salz (1)
1 EL Sambal Olek
5 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

Gemüse und Kräuter:

500 g Zwiebeln, geschält, entweder in feine Ringe oder in Längsrichtung halbieren und in feine Streifen schneiden
500 g Fenchel, in Längsrichtung halbieren und in feine Streifen schneiden
500 g Tomaten, reife, halbieren, Stielansatz herausschneiden
Aromat, Salz (2), Pfeffer aus der Mühle
1 handvoll gemischte Kräuter (Salbei, Thymian, Oregano), fein geschnitten

Zubereitung:

Hänchen Die Hähnchenteile mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen

Marinade zubereiten:

Zitronensaft, Salz (1), Sambal Olek, Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle
Das Salz im Zitronensaft auflösen. Sambal Olek, Olivenöl sowie Pfeffer aus der Mühle dazu geben und gut verrühren. Die Hühnerteile mit der Marinade allseits bestreichen. Über Nacht (mindestens jedoch 1-3 Stunden) an einem kühlen Ort ziehen lassen. Restliche Marinade behalten, wird noch gebraucht.

Backofen Den Backofen auf 220 Grad vorheizen

Backblech oder weite, flache Gratinform, Zwiebel, Fenchel, Tomaten, Aromat, Salz (2), Pfeffer sowie die feingeschnittenen Kräuter
Ein rechteckiges Ofen-Blech, mit dem Gemüse und den Gewürzen (Reihenfolge: Zwiebel, feingeschnittene Kräuter, Fenchel, Tomaten) auslegen. Jede Lage mit etwas Aromat, wenig Salz (2) sowie Pfeffer aus der Mühle würzen. Die marinierten Hühnerteile mit der Haut nach oben – zwischen die Tomaten – drauf legen. Nochmals mit der Marinade bepinseln. Restliche Marinade über die Tomaten und das Gemüse giessen.

40-50 Minuten im Backofen (mittlere Schiene) braten. Dann sind die Hühnerteile knusprig und lecker und das Gemüse saftig und alles liegt in einer delikaten Sauce.

Dazu passt eine frische Baguette (Französisches Weissbrot) und ein kräftiger Rotwein.

Tipp:

- Auch Petersilie, Majoran oder Basilikum eignen sich als Würzkräuter
- Wer's mag, presst zusätzlich 2-3 Knoblauchzehen in die Marinade
- Zusätzlich 1 TL Curry (scharf) sowie 1 TL Paprika (scharf) wären in der Marinade ebenfalls denkbar