

Kräuterhähnchen mit Baguette

Heute gibt es Hähnchen. Keins aus dem Discounter, keins aus der Gefriertruhe – über allem steht diesmal die Prämisse: **superfrisch!** Und Zeit, die sollten Sie auch haben, wenn Sie es zubereiten.

Dieses Hähnchenrezept ist etwas Besonderes. Ich verwendete es zum ersten Mal, als ich im Urlaub auf Rügen war – neben unserem Ferienhaus befand sich nämlich ein Geflügelbauer, der einen kleinen Hofladen hatte. Was am Tag zuvor noch glücklich gackernd auf der Wiese herumlaufen durfte – ich hab es selbst gesehen – wurde am sehr frühen Morgen geschlachtet und dann in der Kühltheke für die Kunden bereitgehalten.

Ich habe noch nie so viel Geld für ein Hähnchen bezahlt. Noch im Ferienhaus angekommen schimpfte ich darüber.

Doch als das Gericht aus

dem Ofen kam, wussten wir alle, warum dieser Preis angemessen war.

Aber jetzt zum Rezept. Sie werden verstanden haben, dass hier nur frisches, vorher nicht eingefrorenes Fleisch in Frage kommt (machen Sie nicht denselben Fehler wie ich, als wir wieder zuhause waren. Es schmeckt sonst wie eine Mischung aus Leder und Gummi!). Vielleicht gibt es ja einen Wochenmarkt bei Ihnen in der Nähe, der Geflügel anbietet oder einen Bauernhof, bei dem Sie vorbestellen können.

Dieses Hähnchen kommt mit einer Füllung in den Ofen und schmort dann lange bei niedrigen Temperaturen. Die Füllung sollten Sie vorher zubereiten: Sie schneiden eine knackige rote Paprikaschote in kleine Würfel-

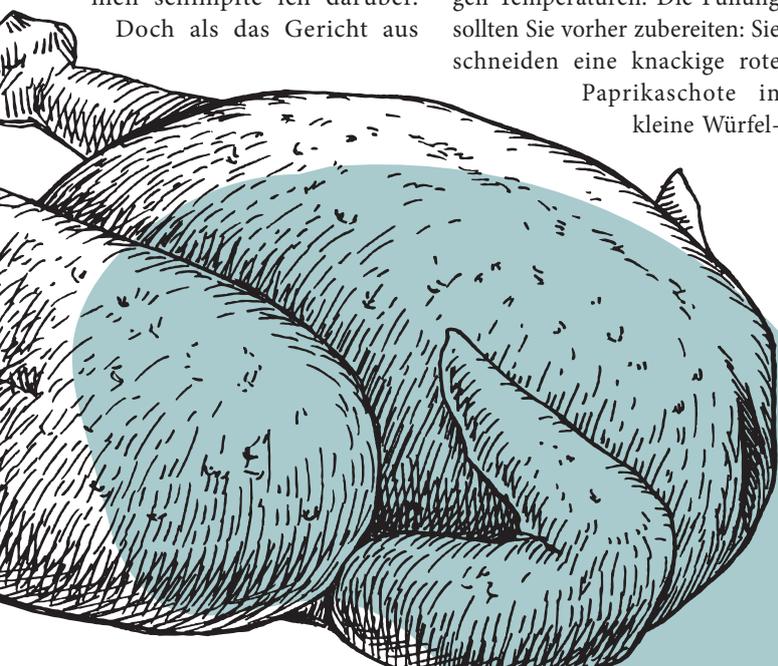
chen. Dann nehmen Sie zwei Handvoll frische, gehackte Kräuter und schneiden sie klein – Oregano, Basilikum oder Brunnenkresse eignen sich sehr gut dafür. 200 Gramm hochwertigen Doppelrahm-Frischkäse mit zwei Eigelb verrühren, Salz und Pfeffer nicht zu sparsam hinzufügen, Kräuter hineintun, Semmelbrösel und auch die Paprikawürfel. Gut miteinander vermengen.

In einer kleinen Schüssel einen Teelöffel Salz und zwei Teelöffel Paprikapulver edelsüß miteinander vermischen. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl hinzufügen, gut verrühren. Einen Backpinsel bereitlegen. Jetzt auch den Backofen auf 200 Grad anstellen. Nehmen Sie das Hähnchen in die Hände, entfernen den Beutel mit den Innereien und auch eventuell noch vorhandene Federkiele, spülen Sie es dann mit Wasser ab, damit es auch wirklich sauber ist. Dann mit jeder Menge Küchenpapier trocken tupfen. Danach die Frischkäsefüllung hineintun. Es wird wahrscheinlich noch etwas übrigbleiben, das können Sie einfach neben das Hähnchen in die Auflaufform tun.

Jetzt den Pinsel in das Würzöl tunken, noch einmal gut umrüh-

ren und dann das Hähnchen von allen Seiten außen gleichmäßig damit bestreichen. Wenn es Ihnen so richtig schön tiefend paprikarot entgegenleuchtet, legen Sie es in die bereitgestellte Auflaufform und drapieren die Reste der Füllung drumherum. Nun schieben Sie das Ganze in den vorgeheizten Backofen und stellen den Timer auf 30 Minuten. Wenn die halbe Stunde rum ist, drehen Sie den Temperaturregler auf 80 Grad herunter. Ja, Sie haben richtig gelesen. Jetzt, nachdem die knusprige Kruste hergestellt ist, darf das Hähnchen von innen sanft garen und das wird es nun über zwei Stunden lang tun. Eines noch: Stellen Sie bitte sicher, dass der Ofen auch wirklich 80 Grad hat (und nicht weniger), am besten per Backofenthermometer.

Sie haben ein richtig tolles, resches Baguette vom Bäcker gekauft? Super, damit können Sie nämlich die aromatischen Säfte, die vom Hähnchen in die übrige Füllung in der Auflaufform läuft, gut auftunken. Während der Ofen sein Werk vollendet, machen wir noch schnell eine Vinaigrette, denn etwas Frisches, Grünes, Mediterranes schmeckt dazu besonders gut.





Rezept

für Kräuterhähnchen mit Füllung

- 1 küchenfertiges, sehr frisches Brathähnchen ohne Innereien
- 1 große, rote Paprikaschote
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 Eigelb
- 2-3 gestrichene EL Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Kräuter
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Salz
- 2 EL Sonnenblumenöl



30 Min bei 200 °C

2 bis 2,5 Stunden bei 80 °C

Für die Salatsoße:

- getrocknete Tomaten
- 4 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Honig
- 1 TL Basilikum-Pesto
- Salz und Pfeffer
- 1 Tütchen Salatmischung „Italienische Kräuter“
- Ein paar Spritzer Süßstoff



Dazu Baguette



© Oxinox; Tetiana Lazunova; Marina Vorontsova; Olga Kurbatova; Alhontess; Epine_art; Volodymyr Kryshal/iStock/Getty Images

Zuerst schneiden Sie ein paar getrocknete Tomaten in Streifen und geben sie in eine Schüssel. Darüber kommen vier Esslöffel Balsamico-Essig, zwei Esslöffel Honig, Salz und Pfeffer, etwas Süßstoff und ein Tütchen Fertig-Salatsoßenpulver „Italienische Kräuter“. Sie können das auch weglassen, aber ich finde, es ist ein Gewinn. Dann den Teelöffel Basilikum-Pesto hinzufügen (wahlweise auch getrockneten oder frischen). Ganz zum

Schluss sechs Esslöffel Olivenöl dazu und vermischen. Das Dressing kann nun ein bisschen durchziehen und wird am Schluss zu einem gemischten Salat Ihrer Wahl gereicht, in dem auch gern ein paar Kirschtomaten sein dürfen. Das Baguette in Scheiben schneiden und auf den gedeckten Tisch stellen. Ebenso die Salatschüssel mit dem Dressing. Eine hitzefeste Unterlage genau in die Mitte legen. Es werden

alle schon dasitzen und sich den Speichel aus den Mundwinkeln wischen. Erfahrungsgemäß riecht es nach den zweieinhalb Stunden aus der Küche nämlich richtig gut. Nun holen Sie die Auflaufform mit dem Hähnchen aus dem Ofen, tragen sie vorsichtig auf und wehren Sie angreifende Hände ab. Stellen Sie die Form auf den Tisch. Eine Geflügelschere braucht man meist gar nicht, denn das mürbe Fleisch fällt bereits vom

Knochen. Jeder kann sich was nehmen und mit dem Baguette in die Füllung tunken... ach, Ihnen fällt schon was ein. Dieses Gericht ist angeblich für sechs Personen, aber ich halte das für ein Gerücht. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de