

Hähnchen-Variation auf winterlichem Grillgemüse

ZUTATEN

Zutaten Hähnchen und Hähnchenfleisch
1 ganzes Hähnchen
oder 2 Brustfilets, 2 Haxerl, evtl.
noch Flügerl

Für die Keulen, Flügerl:

Ca. 50 ml Öl oder flüssige Butter
1-2 EL Hafniger Gigerltraum
oder
1,5 EL Paprika, ½ TL Salz, ½ TL
Gemüsebrühe, ganz wenig Honig
und ein Spritzer Zitronensaft

Für die Brustfilets:

Salz, Pfeffer
4-6 Scheiben Speck
4 Zweige Rosmarin
Öl zum Anbraten

Zutaten Wintergemüse
(Insgesamt sollten es ca.
1400-1600 g Gemüse werden)
Zum Beispiel:

ZUBEREITUNG

Variante 1 – Ganzes Hähnchen:

Einfach das Hähnchen wie in meinem Kochbuch beschrieben in seine Teile zerlegen (siehe auch Film claudiafenzel.de). Wem das zu mühsam ist, der kann natürlich auch einfach das ganze Hähnchen braten und ca. ½ Stunde vor dem Ende der Garzeit noch das Grillgemüse als Beilage darum verteilen, auch sehr sehr lecker!

Variante 2 – Haxerl, Flügerl und Brust

1. Die Haxerl/Flügerl im Gelenk teilen, die Zutaten für die Marinade mischen und dann die Geflügelteile darin wenden.

2. Das Brustfilet entweder mit Paprikamarinade einstreichen oder einfach mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Rosmarinzwige auf dem Fleisch verteilen und die Speckscheiben darum wickeln.

Zubereitung Grillgemüse

(Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr hier schon den Backofen anschalten und vorheizen, 200°C Heißluft)

1. Das ganze Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. Karotten und Rote Beete schneide ich in längere Stifte (ca. 2 cm lang). Das Kraut wird geviertelt, vom Strunk befreit und in ca. 2 cm breite Streifen geschnitten. Cocktailtomaten und Schwammerl halbieren, Kürbis auch in größere Stücke schneiden.

2. Das Öl mit den Gewürzen vermischen und dann mit den Kräutern über dem



ZUTATEN

Zum Beispiel:

2 große Zwiebeln

400 g Karotten

400 g Weißkraut (toll für den Geschmack)

200 g Rote Beete

200 g Kürbis oder 250 g

Champignons

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer

1 TL Gemüsebrühe

¼ TL Pfeffer

80 ml Öl

1 Bund Petersilie oder frischer

Thymian, Rosmarin

150 ml Weißwein (optional, je nach Beilage)

ZUBEREITUNG

Gemüse verteilen. Ich probiere dann immer eine Karotte – wenn die ausreichend gewürzt ist, passt es in der Regel.

Hähnchen und Gemüse backen

1. Den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

2. Das Gemüse auf einem tiefen Backblech verteilen, die gewürzten Haxerl (die Flügel noch nicht) darauf verteilen und alles schon einmal für 20 Minuten im Backofen backen.

3. In dieser Zeit das Brustfilet in der Pfanne anbraten. Nach 20 Minuten den Weißwein angießen und das Brustfilet zum Gemüse geben. Noch einmal für 20 Minuten weiterbacken und dann sofort genießen.

Beilage

Zum Hähnchen passen viele Beilagen, z.B. Reis, Pasta aber auch Kartoffeln oder Baguette.

Tipp: Das Gericht kann super vorbereitet werden, einfach nur Haxerl und Gemüse fix und fertig würzen, Brustfilet anbraten, alles kalt stellen und dann erst 45 Minuten vor dem Essen im Backofen braten. Natürlich lässt sich das Gericht auch mit Sommergemüse zubereiten.

Quelle: Claudia Fenzel, Landwirtin, Köchin und Hauswirtschafterin. Dieses Rezept stammt aus ihrem Buch „Claudia kocht vor Glück, Seite 79.