

ZITRONENHÄHNCHEN AUS DEM OFEN

mit Lauchröllchen und geschmorten Kartoffeln

ANregiomed 



Mein Tipp

- Sie können das Gericht auch nur mit Hähnchenbrust oder Hähnchenkeulen zubereiten.

ZUTATEN

Für 4 Personen

- 2 St. Hähnchenbrust mit Haut, à ca. 180 g
- 2 St. Hähnchenkeule ohne Knochen (Pollo fino), à ca. 100 g
- 3 St. Bio-Zitronen
- 50 ml natives Olivenöl extra
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Senf
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 St. große Stange Lauch
- 8 St. Scheiben Speck
- 12 St. mittlere Kartoffeln, geschält und halbiert
- 2 St. Tomaten, gewürfelt
- 3 St. Schalotten, gewürfelt
- 16 St. getrocknete Oliven

Für das Zitronenpesto:

- 1 St kleiner Bund Blattpetersilie
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Abrieb von zwei Zitronen

Salz, Pfeffer aus der Mühle,
natives Olivenöl extra



ZUBEREITUNG

1. Zwei Zitronen abreiben und anschließend auspressen. Den Saft mit Senf, Oregano und der Hälfte der Gemüsebrühe gut vermischen. Den Zitronenabrieb beiseitestellen.
2. Das Geflügel mit der Marinade gut vermischen und 24 Stunden kalt stellen.
3. Den Lauch der Länge nach halbieren, gut auswaschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Je zwei Lauchstücke auf eine Speckscheibe legen und fest einrollen..
4. In eine ausreichend große Auflaufform die restliche Gemüsebrühe sowie Tomaten- und Schalottenwürfel geben. Die Lauchröllchen und Kartoffeln in der Form gleichmäßig verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten.
6. Das Geflügel auf die Kartoffeln und den Lauch legen. Die restliche Zitrone in Scheiben schneiden, das Hähnchen damit belegen und im Backofen bei 170 °C ca. 40 Minuten garen.

ZITRONENHÄHNCHEN AUS DEM OFEN

mit Lauchröllchen und geschmorten Kartoffeln

7. Für das Zitronenpesto die Blattpetersilie in ein Mixerglas geben, mit Olivenöl aufgießen, bis die Petersilie knapp bedeckt ist, und anschließend mixen. Zum Schluss die Sonnenblumenkerne zugeben und nochmals kurz mixen. Den Zitronenabrieb unterrühren.
8. Nach 40 Minuten die Temperatur im Backofen auf 190 °C erhöhen und die getrockneten Oliven in die Form geben. Das Hähnchen knusprig überbacken. Zum Schluss Hähnchen und Kartoffeln mit dem Zitronenpesto bepinseln..



**Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden
Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:**

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“,
die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines
für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite
der Deutschen Herzstiftung oder in allen Cafeterien
der ANregiomed-Kliniken.



www.anregiomed.de