



K I N D E R A R Z T  
DR. MICHAEL HAUCH

## Rezept im Monat September Mein bestes Brathähnchen

1	Brathähnchen von mindestens 1,4kg
0,8 kg	kleine Biokartoffeln
0,2l	Olivenöl
1	ganze Knoblauchknolle
½	Bio-Zitrone
6	Lorbeerblätter
5 Zw.	Rosmarin
2 St.	Petersilie
	Salz, Pfeffer
2 EL	Weißer Portwein oder Medium Sherry
50 g	Butter
	Küchengarn, 2 Auflaufformen

Video zur Bindtechnik: <http://www.essen-und-trinken.de/kochschule/154815/gefluegelbinden.html>

Kleine Biokartoffeln mit einer Bürste gut waschen und in gesalzenem Wasser mit 2 Lorbeerblättern 8 Minuten vorgaren. 0,1l Olivenöl, Knoblauchzehen mit Schale, Zitronenspalten (und/oder einige grüne Oliven), 5 Lorbeerblätter und 2 Rosmarinzwige mit den vorgegarten Kartoffeln in eine Auflaufform geben. Alles gut umwälzen, damit die Kartoffeln gut mit dem Olivenöl benetzt sind.

Das Hähnchen gut waschen und gründlich innen und außen mit Küchenrolle trocken tupfen. Den Halsknochen entfernen und den Bürzel abschneiden. Das Hähnchen innen gut salzen und pfeffern. Mit 2 Stängeln Petersilie, 2 halbierten Knoblauchzehen und einer Zitronenspalte füllen. Ich schiebe nun je einen Zweig Rosmarin unter die Haut über den Brusthälften. Durch einen kleinen Schnitt am Ansatz der Keulen schiebe ich ebenfalls einen kleineren Rosmarinzwig über die Oberkeulen. Das Hähnchen von außen gut salzen und pfeffern. Ich nehme hierfür gerne gröberes Meersalz und frisch gemahlen Pfeffer und "klopfe" die Gewürze fest. Das Hähnchen binden, wie in dem Video gezeigt. Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln und das Hähnchen auf dem Rücken liegend bei 220° Umluft in den vorgeheizten Backofen geben. Nach 15 Minuten verringern Sie die Temperatur auf 160° und geben die Auflaufform mit den Kartoffeln ebenfalls in den Backofen. Alle 10 Minuten die Kartoffeln einmal umwälzen. Ein Hähnchen von 1,4kg ist nach 45 Minuten gar (ca. 60 Minuten für 1,8kg Hähnchen).

Das Hähnchen herausnehmen und warm halten. Den Bratensaft mit weißem Portwein und Butter lösen. Das Hähnchen am Tisch tranchieren und mit dem Bratensaft begießen. Dazu reichen Sie die herrlichen Rosmarinkartoffeln.

*Mein Tipp: Kinder lieben Brathähnchen! Kaufen Sie für Ihre Familie ein gutes Hähnchen von 1,6 - 1,8kg. Kaufen Sie Bio-Geflügel oder französisches Geflügel im "Kaufhof an der Kö" oder ein Hähnchen am Geflügelstand auf dem Markt mittwochs und samstags am Kolpingplatz. Dort finden Sie ebenfalls zwei wunderbare Bio-Gemüsestände. Der Trick bei dem Hähnchen ist die trockene Haut, die wunderbar cross brät. Auf keinen Fall das Huhn bepinseln. Rosmarin passt ideal zu Huhn und Kartoffeln.*