

Rezeptempfehlung von Koch Sascha Oldenburg:

Zitronen-Thymian-Hähnchen mit Frühlingsgemüse und Kartoffel-Bärlauch-Stampf

(Zutaten für 4 Personen)

Dazu benötigen Sie:

- 1 Huhn
- 2 Bio-Zitronen
- 120 ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer

- Thymian, frisch gehackt
- 200 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Gemüsebrühe

Und so wird es zubereitet:

1) Das Huhn waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Anschließend das Huhn kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Pfanne oder Auflaufform geben. Olivenöl mit dem Saft von einer Zitrone und dem Thymian mischen und über das Huhn geben. Zudecken und für circa zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

2) Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Die Schalotten werden dann in Spalten geschnitten, während der Knoblauch im Stück belassen wird. Dann werden in einer großen Pfanne die Schalotten und der Knoblauch mit etwas Olivenöl angebraten bis diese etwas Farbe angenommen haben. Dabei dürfen die Zwiebeln nicht zu braun werden.

3) Den Backofen auf 160°C vorheizen. Die zweite Zitrone heiß abwaschen und in dicke Scheiben schneiden. Das Huhn aus dem Kühlschrank nehmen. Nun auf die Zwiebel-Knoblauchmischung das Huhn verteilen. Gemüsebrühe herstellen. Diese dann über die Zutaten geben und mit den Zitronenscheiben belegen.

4) Das Ganze dann in den vorgeheizten Backofen geben und für ca. 90 Minuten backen. Ab und zu mit der restlichen Marinade beträufeln oder mit dem Bratensaft begießen. Fertig ist eine leckere Pfanne.

Frühlingsgemüse-Beilage

- 2 Zucchini, müssen nicht unbedingt grüne sein
- 3 große Karotten
- 1 Kohlrabi, frisch

- 1 große Zwiebel
- 2 Paprika rot und grün, je nach Belieben
- 1 EL Olivenöl, extra vergine

- 2 EL trockenen Weißwein
- 2 EL Cremefine zum Kochen
- Pfeffer & Salz

Das Gemüse waschen, putzen und in große Stücke schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse darin fünf Minuten unter Rühren anbraten. Dann die Gewürze dazugeben und gut abschmecken und anschließend mit dem Wein und Cremefine ablöschen. Danach werden die Kräuter darüber gestreut, und die Gemüsemischung wird immer mal gewendet. Die Kochplatte abschalten, einen Deckel auf die Pfanne geben und das Gemüse zugedeckt ziehen lassen. Es sollte jedoch bissfest bleiben.

Kartoffel-Bärlauchstampf

- 1kg Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 25 g Butter
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Bärlauch

Die Kartoffeln schälen und waschen und 25 Minuten in Salzwasser kochen, anschließend abgießen. Danach werden Milch und Butter dazugegeben und das Ganze zu Püree verstampft. Dann mit Salz und Muskat würzen, Bärlauch fein schneiden oder in Öl pürieren und abschließend unter das Püree rühren.

Guten Appetit!