

Rezepte

Einfaches Brathuhn

(nicht genau die Niedrigarmethode)



Zutaten:

1 Brathähnchen (ca. 2,5 kg)
Saft einer Zitrone und 1 Orange, 2 EL Olivenöl

Für eine mögliche Gewürzmischung:

je 1 TL
Paprikapulver, Currypulver, Ingwerpulver & Knoblauchpulver
1/2 TL gemahlener Pfeffer
2 TL Salz

Für eine mögliche Füllung:

1 geschälte kleingeschnittene Orange
2 dicke Zwiebeln

Zubereitung:

Man presst Orange und Zitrone aus und reibt das gesäuberte Hähnchen innen und außen damit aus. Man mischt die Gewürze und das Öl und reibt den Vogel damit ein. Das Innere des Hähnchens füllt man mit der Zwiebel/Orange-Mischung.

Man heizt den Herd auf 200 Grad vor, dann schaltet man auf 130 Grad runter, sobald man das Hähnchen in seinem Bräter hineinschiebt. Und dann hat man ca. 5 Stunden Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Solange man sich nicht allzu weit vom Herd entfernt. Denn so alle dreiviertel Stunde sollte man das Tier mit dem Saft aus dem Bräter übergießen.

Nach der angegebenen Zeit sticht man mit einem Schaschlikspieß dem armen Tier unter den Flügel. Ist der austretende Saft glasklar, ist der Vogel essbereit. Goldig braun, mit zarter Zitrusnote. Wer es knuspriger mag, den Vogel noch für eine kurze Zeit ohne Deckel braten.

Ein Stück knuspriges Brot, ein grüner Salat mit Gurke und Dill – das ist alles, was man dazu braucht. Die Zwiebelmischung aus dem Innenleben kann, muss aber nicht serviert werden.

Guten Appetit!