Zitronen-Hähnchen mit Möhren und Kohlrabi

Fleisch-Gerichte » Hähnchen » Ganze Hähnchen

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Hähnchen (Stück)
- » Salz & Pfeffer
- » 800g Kartoffel(n)
- » 400g Kohlrabi
- » 400g Möhre(n)
- » 1 EL Butter/Margarine
- » Muskat
- » 1 TL Zucker
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 Zitrone(n)
- » 100g Zitronengelee
- » 1/2 Bd. Kerbel

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Hähnchen waschen und trockentupfen. Von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Flügel und Keulen zusammenbinden. Auf einer mit Öl bestrichenen Fettpfanne (37x32cm) im vorgeheizten Ofen bei 150°C ca. 75min garen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 25min vor Ende der Garzeit zum Hähnchen geben.

2. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Fett erhitzen. Kohlrabi und Möhren darin kurz andünsten. Mit Salz, Muskat und Zucker würzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 6min dünsten.

3. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und eine Scheibe abschneiden. Von der restlichen Zitrone Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Gelee verrühren. Ca. 5min vor Ende der Garzeit Hähnchen mit Gelee bestreichen und mit der Zitronenscheibe belegen. Kerbel waschen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Gemüse mit Kräutern bestreuen, mit Hähnchen und Kartoffeln auf einer Platte anrichten.

Nährwerte: 620kcal/E50g/F25g/KH48g pro Portion

angelegt am: 04.04.2005 Rezept-Nr: 1784

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke