

# Zitronen-Hähnchen mit grünem Blumenkohl-Salat

## Für 4 Personen

1 Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)	Pfeffer	Salz
2 Bio-Zitronen	3 Zweige Thymian	2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl		

## Für den Salat:

2 Bund gemischte Kräuter	1 Blumenkohl	2 Lauchzwiebeln
150 g Kultur-Heidelbeeren	1 Bio-Zitrone	5 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Das Hähnchen von innen und außen gründlich kalt waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Innen großzügig pfeffern und etwas salzen. Die lose am Hals hängende Haut nach hinten auf den Hähnchenrücken ziehen und mit einer Rouladennadel oder einem Zahnstocher feststecken. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und mit der flachen Hand ca. 30 Sekunden kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel rundum mehrmals einstechen, dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen. Thymian abbrausen und trocken schütteln.

Die Zitronen im Ganzen, Thymianzweige und ungeschälte Knoblauchzehen in die Bauchhöhle des Hähnchens stecken. Die Öffnung mit Zahnstochern verschließen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bepinseln.

Das Hähnchen mit dem Brust nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.

Dann das Hähnchen wenden (die Hähnchenbrüste sollen jetzt oben sein) und weitere 30 Minuten braten.

Anschließend den Backofen auf 200 Grad Ober-/ und Unterhitze einstellen und das Hähnchen weitere ca. 25 Minuten fertig braten, bis die Haut schön knusprig ist.

In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Den Blumenkohl waschen und einschließlich des Strunks grob zerteilen. Portionsweise in einen stabilen Cutter geben und mit Intervall-/Puls-Funktion zu Kohlkrümeln mixen. Dabei nach und nach die Kräuterblätter zugeben.

Wenn alles gemixt ist, den Kohl-Kräuter-Mix kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein feines Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach in Streifen schneiden und dann fein schneiden. Die Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Den Blumenkohl mit Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Heidelbeeren locker untermischen oder darüberstreuen.

Das Hähnchen aus dem Ofen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Mit dem Blumenkohlsalat servieren.

Rainer Klutsch am 20. August 2020