

Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse

Für 4 Personen:

1 Huhn	7 Möhren	3 Pastinaken
1 Petersilienwurzel	2 rote Zwiebeln	0.5 Knolle Knoblauch
süßes Paprikapulver	1 TL Honig	1 Zweig Rosmarin
Salz	Olivenöl	250 g Kirschtomaten
4 St. Frühlingslauch	8 Stiele Petersilie	0.5 Zitrone
Pfeffer	weißer, schwarzer Sesam	

Tipp:

Je besser die Qualität des Hühnerfleisches ist, um so weniger Gewürze müssen zum Einsatz kommen. Wer also ein Huhn in Bio-Qualität kauft und puren Geschmack bevorzugt, kann ruhig auf Paprika, Honig und Rosmarin verzichten.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Das Huhn rundherum salzen und für ein paar Minuten in das Fleisch einziehen lassen. Nach Belieben etwas Paprikapulver, Olivenöl, Honig und gehackten Rosmarin vermischen und das Huhn damit einstreichen.

Möhren, Pastinaken und Petersilienwurzel putzen und in gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen auf ein tiefes Backblech geben, mit etwas Olivenöl, Salz und Honig würzen und das Huhn darauflegen. Circa 45 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Nach 45 Minuten das Huhn aus dem Gemüsebett nehmen und zerlegen. Die Kirschtomaten halbieren, den Frühlingslauch in schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Die zerlegten Hühnerteile auf das Gemüsebett legen und weitere 15-20 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Zum Schluss die Petersilie fein hacken und mit etwas Zitronenabrieb, Salz sowie frischem Pfeffer über das Gemüse geben.

Das Huhn nach Belieben nachwürzen und mit Sesam garnieren.

Tarik Rose am 30. August 2020