

Zitronen-Huhn mit Champignons und Möhren

Für 4 Personen:

Für das Huhn:

1.5 kg Huhn	1 l Hühnerbrühe	3 Bio-Zitronen
1 Stück (5 cm) Ingwer	1 Knolle junger Knoblauch	6 Schalotten
2 Fleischtomaten	Chilipulver	Pfeffer, Salz
Olivenöl	400 g Champignons	2 EL Butterschmalz
Zucker, Salz		

Für die Möhren:

6 Möhren	1 Bund Petersilie	Zucker, Salz, Pfeffer
----------	-------------------	-----------------------

Für das Huhn:

Das Huhn (möglichst aus artgerechter Haltung) gut säubern und in Stücke teilen.

Dafür die Keulen und Flügel vom Korpus trennen. Die Keulen am Gelenk halbieren.

Den Korpus längs halbieren. Den Brustbereich mit Knochen nochmals in 3-4 Stücke teilen. Den anderen Bereich ebenfalls stückeln.

Wer keine fertige Brühe verwenden möchte, kann den fleischarmen Korpus-Teil perfekt für die Zubereitung einer frischen Brühe verwenden. Dafür Suppengemüse, Zwiebeln und die Hühner- teile in einen Topf geben und einige Kräuter und Gewürze hinzufügen. Mit Wasser aufgießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Alles aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Den Brühen-Ansatz mindestens 1.5 Stunden köcheln lassen.

Für das Zitronenhuhn Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen, die übrigen Hühner- teile von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Derweil Schalotten schälen und halbieren. Den jungen Knoblauch ebenfalls halbieren.

Alternativ 4 Zehen Knoblauch verwenden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Zitronen gut abwaschen und vierteln.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer mit anschwitzen, dann die Brühe hinzufügen. Die Hühner- teile sollten etwa zu zwei Dritteln in der Flüssigkeit liegen. Zitronen hinzufügen und mit Chili und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und den Topf verschließen. Das Huhn etwa 45 Minuten schmoren. Nach etwa 30 Minuten die Tomaten hinzufügen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Pilze fertig garen. In den letzten Minuten etwas Salz und Zucker dazugeben. Die Pilze kurz vor dem Servieren zum Huhn geben.

Für die Möhren:

Für die Beilage Möhren schälen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Einige Minuten in etwas Salzwasser kochen. Die Möhren sollten noch schön bissfest sein.

Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin braten. Dabei etwas salzen, pfe- fern und zuckern.

Die Hühner- teile mit Soße und Pilzen auf Teller geben und mit den Möhren servieren.

Baguette, Kartoffeln und andere Beilagen können nach Geschmack dazu serviert werden.

Rainer Sass am 26. Mai 2022