

Hähnchen mit Kartoffel-Sternchen und Gemüselocken-Salat

Für 3 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchknolle	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	500 ml Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
1 Hähnchen	Salz	Paprikapulver
1 Rosmarinzweig		

Kartoffelsterne mit Dip:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	2 EL Öl	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	100 g Vollmilchjoghurt	100 g Crème Fraîche
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb	1 Knoblauchzehe

Gemüselocken-Salat:

4 Möhren	1 Zucchini	½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch	3 EL Olivenöl	3-4 EL heller Balsamicoessig
1 Prise Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	Salz, Pfeffer

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Sauce Zwiebeln grob zerteilen, Knoblauchknolle halbieren, Zitrone vierteln und mit Olivenöl, Gemüsefond und Lorbeerblättern in einen Bräter geben.

Hähnchen von außen und innen mit Salz und Paprikapulver einreiben.

Mit der Brust nach oben in den vorbereiteten Bräter legen und in den Ofen geben. Nach 15 Minuten die Hitze auf 150°C reduzieren und ca. eine Stunde garen. Je nach Größe kann die Garzeit variieren.

Tipp:

Der Saft des Hähnchens darf nicht mehr blutig sein.

Hähnchen aus dem Bräter heben. Den Sud ohne Knoblauch und Zitrone in einen kleinen Topf geben und kurz mit einem Rosmarinzweig aufkochen lassen.

Jetzt das Hähnchen zerteilen. Zuerst werden die Keulen abgetrennt.

Hierfür das Fleisch mit einem Messer bis auf die Knochen einschneiden, dann die Keulen nach außen biegen und das Fleisch durchtrennen. Dann das Messer am Brustbein ansetzen und das Fleisch längs entlang der Knochen abtrennen.

Tipp:

Sind die Hähnchenteile schon etwas abgekühlt oder nicht mehr knusprig, kann man sie einfach noch mal bei 150°C in den Ofen schieben, bis sie wieder heiß und kross sind.

Das Fleisch mit der Sauce und den Beilagen servieren.

Kartoffelsterne mit Dip:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen, der Länge nach in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

Mit einem Plätzchen-Ausstechern Sterne (andere Formen gehen natürlich auch) in verschiedenen Größen ausstechen und in einer Schüssel mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Übrig gebliebene Kartoffelstückchen noch etwas kleiner schneiden, wie die Sterne würzen und separat mitbacken (können dazu gereicht werden). Alternativ kann man aus den Resten noch Kartoffelpüree zubereiten.

Kartoffelsterne auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und ca. 30 Minuten bei etwa 180 Grad im Ofen backen. Zwischendurch wenden.

Für den Dipp Vollmilchjoghurt und Crème fraîche vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und dem Saft einer halben Zitrone hinzugeben. Knoblauch auf einem Brett zunächst fein hacken, dann mit der Messerklinge zerreiben und zum

Dip geben. Alles gut verrühren.

Kartoffelsterne schmecken als Beilage oder pur mit Salat und Dip.

Gemüselocken-Salat:

Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden und in eine Schüssel geben. Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.

Möhren, Zucchini, Petersilie, Schnittlauch, Olivenöl, Balsamicoessig, Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander vermengen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Björn Freitag am 07. Juli 2023