

Rainer Klutsch

Donnerstag, 20. August 2020

## Zitronenhähnchen mit grünem Blumenkohlsalat

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 2 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Mediterran**

### Zutaten:

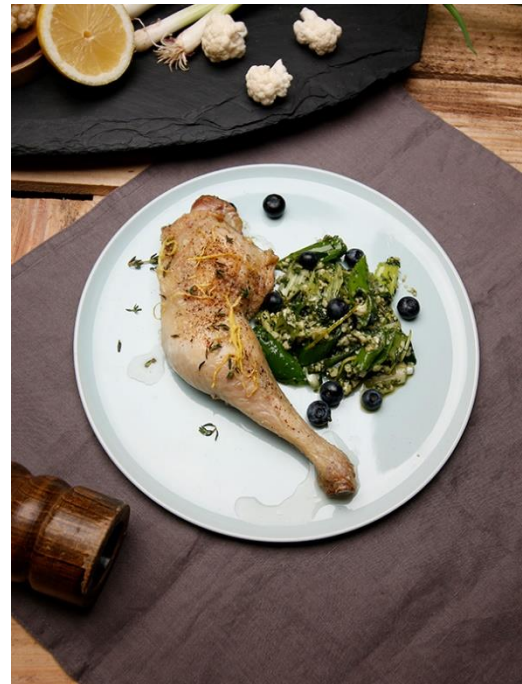
1	Bio-Hähnchen (ca. 1,2 kg)
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Salz
2	Bio-Zitronen
3 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl

### Für den Salat:

2 Bund	gemischte Kräuter, z. B. Petersilie, Estragon, Kerbel
1	Blumenkohl
2	Lauchzwiebeln
150 g	Kultur-Heidelbeeren
1	Bio-Zitrone
5 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

1. 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.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. 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.
4. 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.
5. Das Hähnchen von außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Olivenöl bpinseln.
6. Das Hähnchen mit dem Brust nach unten in einen Bräter legen. Auf mittlerer Schiene ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten.



7. Dann das Hähnchen wenden (die Hähnchenbrüste sollen jetzt oben sein) und weitere 30 Minuten braten.
8. 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.
9. In der Zwischenzeit die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Den Blumenkohl waschen und einschließlich des Strunks grob zerteilen. Portionsweise in einen stabilen Cutter geben und mit Intervall-/Puls-Funktion zu Kohlkrümeln mixen. Anschließend die Kohlbrösel in ein feines Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen, dann gut abtropfen lassen.
11. Die Kräuter fein schneiden und mit dem krümeligen Blumenkohl in eine Schüssel geben.
12. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, der Länge nach in Streifen schneiden und dann fein schneiden. Die Heidelbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
13. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
14. Den Blumenkohl mit Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Heidelbeeren locker untermischen oder darüberstreuen.
15. Das Hähnchen aus dem Ofen herausnehmen und in Portionsstücke tranchieren. Mit dem Blumenkohlsalat servieren.

**Nährwert: Pro Portion:** 700 kcal / 2930 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 45 g Fett