

Hier und heute



Ofenhähnchen mit Sommergemüse

Martin Gehrlein macht aus Ofenhähnchen einen Genuss, wie er sommerlicher nicht sein könnte: Mit Zitrone, Ingwer, Karotten, Drillingen, Zucchini, Lauch und Tomaten serviert er einen besonders bunten und knackig-frischen Teller.

Rezept

Ofenhähnchen mit Sommergemüse

von Martin Gehrlein für 4 Personen

Zutaten

- 1 Brathähnchen (ca. 1,6 kg)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Biozitrone
- 8 EL Olivenöl
- etwas Zucker
- 1 Bund Karotten mit Grün
- 600 g Kartoffeln (z. B. Drillinge, vorwiegend festkochend)
- 2 Zucchini, mittelgroß
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g Kirschtomaten

Zubereitung

Vom Hähnchen die Keulen, Flügel und die Brustfilets inklusive aufliegender Haut auslösen. Karkasse z. B. für eine Brühe verwenden (siehe Rezept für Hühnerbrühe mit Piment und Sojasoße). Hähnchenbrüste jeweils halbieren. Keulen in Ober- und Unterkeulen teilen. Die Haut von den Brustfilets und den Keulen anlösen. Die Hähnchenteile mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Olivenöl bestreichen. Hähnchenkeulen und Flügel mit der Hautseite nach oben auf einem tiefen Backblech verteilen.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Eine Zitrone heiß abbrausen, trocknen und etwa 1-2 TL Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, übriges Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Karotten putzen, dabei etwas Grün dran lassen. Karotten schälen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln gründlich abbürsten (oder bei Bedarf schälen) und längs halbieren. Zucchini putzen, abbrausen und in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Gemüse und vorbereitetes Würzöl mischen.

Das Gemüse um die Hähnchenteile verteilen. Gemüse zusätzlich mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Blech mit Hähnchen und Gemüse auf der mittleren Schiene, bei 180 Grad Ober- und Unterhitze etwa 35–40 Minuten knusprig rösten. Währenddessen das Gemüse gelegentlich wenden.

Nach etwa 15 Minuten Bratzeit die Hähnchenbrüste mit der Hautseite nach oben mit auf das Blech setzen und mitgaren.

Tomaten abbrausen, trocken reiben und nach etwa 25 Minuten Garzeit unter das Gemüsemischen und mitgaren. Die übrige Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Blech aus dem Backofen nehmen, Fleisch und Gemüse mit Zitronensaft beträufeln.

Hähnchen und Ofengemüse auf Teller verteilen und servieren. Dazu passt Baguette.