

Rosmarin-Zitronen-Huhn aus dem Tontopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Brathähnchen
5 Zweige Rosmarin
2 unbehandelte Zitronen
2 Fenchelknollen mit Grün
100 g Räucherspeck (am Stück)
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
etwas Honig

Das Hähnchen halbieren und kalt abspülen. Rosmarin abspülen und bis auf einen Zweige in Stücke schneiden. Die Haut vorsichtig vom Fleisch abheben und den Rosmarin unter-schieben. Die Haut mehrmals mit einer Fleischgabel einstechen. Eine Zitrone auspressen und das Hähnchen im Saft marinieren. Ab und zu wenden.

Einen großen Tontopf wässern. Den Fenchel putzen, das Grün hacken und beiseite legen. Die Fenchelknollen längs halbieren und klein schneiden. Die zweite Zitrone heiß abspülen und in Stücke schneiden. Den Speck in etwa ½ cm dicke Streifen schneiden.

Fenchel, Zitronen und Speck in den Tontopf geben. Die Hähnchen aus dem Zitronensaft nehmen und rundum salzen und pfeffern. Die Marinade über das Gemüse träufeln und das Fleisch auf den Fenchel legen. Den Tontopf schließen und in den kalten Backofen stellen.

Das Hähnchen bei 220 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3-4) 40 Min. garen. Anschließend den Deckel abnehmen und weitere 25 Min. braten. Das Fenchelgrün unter das Gemüse heben. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Das Hähnchen mit dem restlichen Rosmarin garniert servieren.

Beilage: Reis oder Kartoffeln

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI MAGEN-DARM-BESCHWERDEN

Anne Iburg
Trias Verlag
ISBN: 9783830433170
156 Seiten, 19,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Reizdarmsyndrom. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/rosmarin-zitronen-huhn_aus_dem_tontopf_bei_reizdarm.htm