



WIESENHOF
PRIVATHOF
Geflügel



Rosmarin-Zitronen-Hähnchen

Dauer: ca. 1 Std. 25 Min. | 1600 kJ, 382 kcal

Zutaten:

(für 2-3 Pers.)

- 1 WIESENHOF Privathof-Geflügel Hähnchen
- 4 Zweige Rosmarin
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 frische Knolle Knoblauch
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Nährwerte:

Eiweiß: 37g,
Kohlenhydrate: 1g,
Fett: 25g ,
Brennwert: 1600 kJ, 382 kcal

Zubereitung:

1. Rosmarin waschen. Zitronen heiß waschen und trockenreiben. Eine Zitrone vierteln. Knoblauchknolle in Spalten schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen.
2. Hähnchen von innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Zitronenvierteln, einigen Knoblauchspalten und 2 Zweigen Rosmarin füllen. Bauchöffnung mit einem Holzspieß zustecken, Keulen zusammenbinden.
3. Mit 2 Esslöffeln Olivenöl bestreichen und in einen Bräter legen. Restl. Knoblauch und Rosmarin darum verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 70 Min. garen. Dabei nach und nach 250 ml Wasser angießen.
4. Von der anderen Zitrone die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit restl. Öl verrühren, Hähnchen ca. 15 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen.

Dazu passt Reis.

Natürlich können Sie auch jedes andere Geflügel-Rezept mit Privathof-Geflügel zubereiten.
Köstliche Anregungen finden Sie hier: wiesenhof-kochclub.de