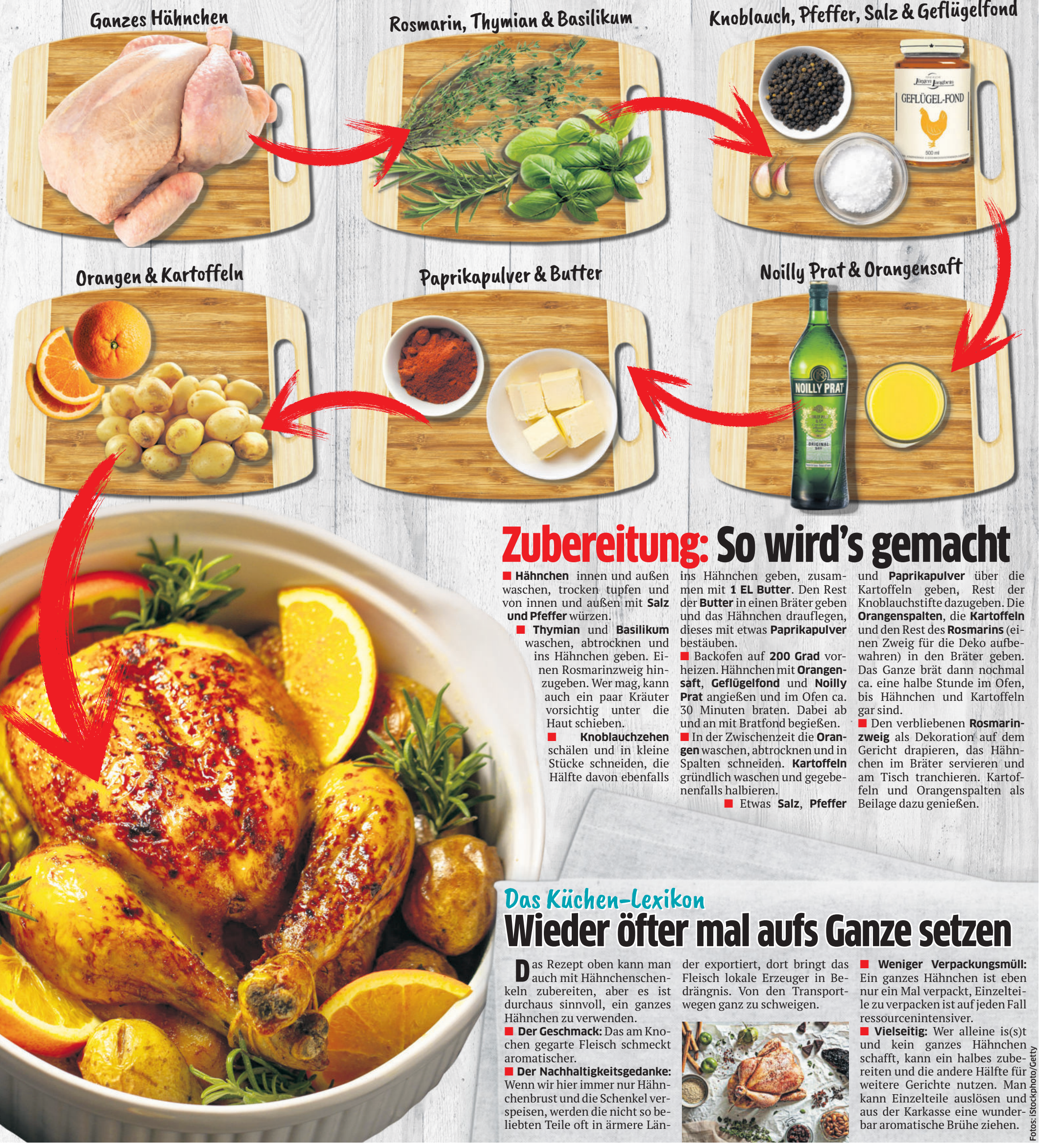
Brathähnchen mit Orangen & Rosmarin

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Draußen ist's unangenehm wechselhaft. Da braucht man ein bisschen Soul Food, um die Seele zu wärmen. So ein schönes ganzes Brathähnchen ist eine echte Delikatesse, vor allem, wenn man es mit Orangen und frischen Kräutern kombiniert, wie in diesem Rezept. Zur Verfeinerung geben wir noch einen guten Schuss Wermut hinzu. Praktisch: Die Beilage kommt gleich mit in den Ofen. Der erledigt übrigens die meiste Arbeit, daher kann man dieses Rezept nicht nur am Wochenende, sondern auch gut unter der Woche zaubern. Braucht halt nur etwas Zeit im Ofen.

■ Zutaten **Portionen: 4**

1	frisches Hähnchen (ca. 1,4 kg)
Je 5	Zweige Rosmarin und Thymian, 12 Blätter Basilikum
2	Knoblauchzehen und 2 Orangen (unbehandelt)
Etwas	Salz und Pfeffer
2 TL	Paprika, edelsüß
250 ml	Orangensaft und 200 ml Geflügelfond
100 g	Butter
80 ml	Wermut (z.B. Noilly Prat)
500 g	Drillinge (kleine Kartoffeln)



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Hähnchen** innen und außen waschen, trocken tupfen und von innen und außen mit **Salz und Pfeffer** würzen.

■ **Thymian** und **Basilikum** waschen, abtrocknen und ins Hähnchen geben. Einen Rosmarinzweig hinzugeben. Wer mag, kann auch ein paar Kräuter vorsichtig unter die Haut schieben.

■ **Knoblauchzehen** schälen und in kleine Stücke schneiden, die Hälfte davon ebenfalls ins Hähnchen geben, zusammen mit **1 EL Butter**. Den Rest der **Butter** in einen Bräter geben und das Hähnchen drauflegen, dieses mit etwas **Paprikapulver** bestäuben.

■ Backofen auf **200 Grad** vorheizen. Hähnchen mit **Orangensaft**, **Geflügelfond** und **Noilly Prat** angießen und im Ofen ca. 30 Minuten braten. Dabei ab und an mit Bratfond begießen.

■ In der Zwischenzeit die **Orangen** waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. **Kartoffeln** gründlich waschen und gegebenenfalls halbieren.

■ Etwas **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** über die Kartoffeln geben, Rest der Knoblauchstifte dazugeben. Die **Orangenspalten**, die **Kartoffeln** und den Rest des **Rosmarins** (einen Zweig für die Deko aufbewahren) in den Bräter geben. Das Ganze brät dann nochmal ca. eine halbe Stunde im Ofen, bis Hähnchen und Kartoffeln gar sind.

■ Den verbliebenen **Rosmarinzweig** als Dekoration auf dem Gericht drapieren, das Hähnchen im Bräter servieren und am Tisch tranchieren. Kartoffeln und Orangenspalten als Beilage dazu genießen.

Das Küchen-Lexikon

Wieder öfter mal aufs Ganze setzen

Das Rezept oben kann man auch mit Hähnchenschenkeln zubereiten, aber es ist durchaus sinnvoll, ein ganzes Hähnchen zu verwenden.

■ **Der Geschmack:** Das am Knochen gegarte Fleisch schmeckt aromatischer.

■ **Der Nachhaltigkeitsgedanke:** Wenn wir hier immer nur Hähnchenbrust und die Schenkel verspeisen, werden die nicht so beliebten Teile oft in ärmere Länder exportiert, dort bringt das Fleisch lokale Erzeuger in Bedrängnis. Von den Transportwegen ganz zu schweigen.

■ **Weniger Verpackungsmüll:** Ein ganzes Hähnchen ist eben nur ein Mal verpackt, Einzelteile zu verpacken ist auf jeden Fall ressourcenintensiver.

■ **Vielseitig:** Wer alleine is(s)t und kein ganzes Hähnchen schafft, kann ein halbes zubereiten und die andere Hälfte für weitere Gerichte nutzen. Man kann Einzelteile auslösen und aus der Karkasse eine wunderbar aromatische Brühe ziehen.

Fotos: iStockphoto/Getty