Brathähnchen

Goldbraun. Knusprige Haut. Saftiges Fleisch. Ein gutes Brathähnchen ist ein kulinarisches Meisterwerk. Und dabei gar nicht schwer zuzubereiten. Hochwertiges Fleisch, ein paar Gewürze und eine aromatische Füllung sind alles, was du brauchst, um ein köstliches Brathuhn zuzubereiten. Und wer darüber hinaus die optimale Bratzeit kennt, kann sichergehen, ein perfektes Ergebnis zu erhalten. Inwiefern du dein Brathähnchen weiter verfeinerst, ist dir überlassen. Hier ist schon mal mein Basis-Rezept für Brathähnchen aus dem Ofen.



Brathähnchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Portionen): 1 Bio-Hähnchen ohne Innereien (ca. 1,4 Kilogramm) | 1 Bio-Zitrone | 100 Gramm frische Petersilie | 8 Knoblauchzehen | 2 Esslöffel Olivenöl | 1 Esslöffel Paprikapulver | 2 Teelöffel Salz | 1 Teelöffel gemahlener Pfeffer



Brathähnchen | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (90 Minuten): 1. Hähnchen waschen und trocken tupfen. 2. Paprikapulver mit Salz und Pfeffer vermengen. 3. Hähnchen von innen und außen mit Olivenöl einreiben. 4. Gewürzmischung auf und in das Hähnchen geben und gut einmassieren. 5. Zitrone halbieren. 6. Eine Zitronenhälfte in das Hähnchen legen, dann gewaschene Petersilie und Knoblauchzehen samt Schale dazugeben. Zum Schluss die zweite Zitronenhälfte rein drücken. 7. Das Hähnchen mit dem Rücken nach oben entweder auf ein Rost (darunter ein Ofenblech zum Auffangen vom Bratensaft) geben oder direkt auf ein Ofenblech voll mit Beilagen (ich mache hier gerne Zitronen-Kartoffeln) legen, die zusammen mit dem Brathähnchen gegart werden können. Ggf. ein Bratthermometer in die dickste Stelle vom Fleisch stechen. 8. Das Hähnchen bei 180° Grad backen, bis eine Kerntemperatur von 80° erreicht ist. Falls du kein Thermometer verwendest, rechne pro 100 Gramm Hähnchen sechs Minuten Garzeit (bei 1,4 Kilogramm also circa 85 Minuten). Dabei das Hähnchen nach circa 40 Minuten wenden. 9. Wenn das Hähnchen goldbraun gebacken ist, aus dem Ofen nehmen und vor dem Tranchieren mindestens zehn Minuten ruhen lassen.

Dazu passen hervorragend: Zitronen-Kartoffeln und Tsatsiki oder Kartoffel-Wedges mit BBQ-Sauce und Aioli! Jetzt noch mehr Rezepte mit Huhn entdecken!

Nährwerte/Portion: 639 Kalorien | 33,2 Gramm Fett | 5,2 Gramm Kohlenhydrate | 71,6 Gramm Eiweiß