

## Rezept

# Zitronen-Knoblauch-Huhn

Ein Rezept von Zitronen-Knoblauch-Huhn, am 23.04.2024

## Zutaten

- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| <b>1</b> Poularde (ca. 1,4 kg) | <b>4</b> Knoblauchzehen |
| <b>2 Zweige</b> Rosmarin       | Salz                    |
| Pfeffer                        | <b>1</b> Bio-Zitrone    |
| <b>1 EL</b> scharfer Senf      | <b>1 TL</b> süßer Senf  |
| <b>2 EL</b> Olivenöl           |                         |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2-3 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchen kalt abspülen und trocken tupfen. Das Hähnchen in der Mitte der Brust und des Rückens einschneiden und mit der Geflügelschere durchtrennen, sodass zwei Hälften mit jeweils einer Keule entstehen.
2. Den Knoblauch schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. In etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Mit dem Stiel eines Löffels zwischen Haut und Fleisch vom Huhn fahren und beides vorsichtig voneinander lösen, ohne die Haut einzureißen. Den Knoblauch und den Rosmarin gleichmäßig unter der Haut verteilen.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen und die Hähnchenhälften mit der Keulenseite nach oben nebeneinander darauflegen. Mit Salz und Pfeffer einreiben.
4. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen. Den Zitronensaft und die -schale mit den beiden Senfsorten und dem Öl verrühren und die Hähnchenhälften damit einstreichen.
5. Das Hähnchen im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 45 Min. backen. Die Garprobe machen und das Hähnchen servieren.