Rezept

Knoblauchhuhn

Ein Rezept von Knoblauchhuhn, am 31.05.2025

Zutaten

1	fleischige Poularde (etwa 1,4 kg)
	Salz
4	Knoblauchzehen + 2 Knoblauchknollen
4 Zweige	Thymian
1	frisches Lorbeerblatt
200 ml	trockener Weißwein oder Rosé
5 EL	Olivenöl
	Pfeffer
1	Bio-Zitrone
1	Zweig Rosmarin
2	Stängel Lavendel (wer mag)
1 EL	Honig

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 785 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen (erst später einschalten: 180 Grad Umluft). Die Poularde innen und außen waschen und trockentupfen. Mit etwa 2 EL Öl einpinseln, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2. Die 4 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, eine Hälfte in Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trockenschütteln, mit den Stielen grob zerschneiden, mit den Zitronen- und den Knoblauchscheiben mischen und in den Bauch der Poularde stopfen.

3. Die Poularde seitlich in eine ofenfeste Form legen, im Ofen (Mitte) 20 Minuten braten. Dann die ganzen Knoblauchknollen waschen und quer halbieren. Die Poularde auf die andere Seite drehen, die Knoblauchknollen mit den Schnittflächen nach oben danebenlegen. Mit wenig Olivenöl beträufeln und salzen. Alles noch einmal 20 Minuten braten.

4. Poularde auf den Rücken drehen, den Wein angießen. Restliche Zitronenhälfte auspressen und den Saft mit restlichem Öl und Honig gut verrühren. Die Poularde damit einpinseln und noch einmal etwa 20 Minuten braten, bis sie schön braun ist.

5. Poularde in Stücke schneiden und mit dem Knoblauch auf einer Platte anrichten. Jeder bekommt seine Knoblauchhälfte mit auf den Teller – das Fruchtfleisch lässt sich leicht aus den Schalen lösen und schmeckt auf geröstetem Brot oder direkt mit dem Hühnerfleisch. Dazu gibt's außerdem noch einen bunt gemischten Salat.