

## Rezept

# Plattes Huhn unter dem Salzstein

Ein Rezept von Plattes Huhn unter dem Salzstein, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Maispoularde (ca. 1,5 kg)	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>3 Zweige</b> Oregano	<b>6 Stängel</b> glatte Petersilie
<b>12</b> Basilikumblätter	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>2 EL</b> Worcester-Sauce	<b>1 EL</b> Sojasauce
<b>2 EL</b> Apfelsaft	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Dijon-Senf	<b>3 TL</b> brauner Zucker
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>Außerdem</b>	
<b>1</b> Salzstein (aus dem Internethandel)	Fleischthermometer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1465 kcal, 113 g F, 96 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Die Maispoularde waschen und trocken tupfen. Mit der Brustseite nach unten auf ein Küchenbrett legen und mit einem scharfen Messer oder einer Geflügelschere das Rückgrat entfernen, indem man es links und rechts davon der Länge nach herausschneidet. Nun das Hähnchen umdrehen, ausbreiten und mit der flachen Hand kräftig nach unten drücken, sodass das Brustbein gebrochen wird und das Hähnchen flach auf dem Brett liegt.
2. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Oregano, Petersilie und Basilikum waschen und trocken schütteln. Vom Oregano die Blätter abzupfen. Alle Kräuter hacken. Aus der Zitrone den Saft auspressen. Die vorbereiteten Zutaten mit Worcester-Sauce, Sojasauce, Apfelsaft, Öl, Senf und Zucker in eine Schüssel geben. Mit 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer würzen und alles gut zu einer Marinade verrühren. Die Poularde mit Marinade in eine Schüssel oder einen verschließbaren Beutel geben, gut darin wenden und ca. 12 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Den Grill auf 160° vorheizen, dabei eine Zone mit indirekter Hitze in Größe des Fleisches lassen. Hähnchen mit Marinade flach gedrückt in eine feuerfeste Form oder auf eine Plancha legen. Salzstein darauflegen. Das Fleischthermometer in das Brustfleisch einführen. Das Hähnchen bei geschlossenem Deckel und indirekter Hitze ca. 1 Std. garen, bis eine Kerntemperatur von ca. 75° erreicht ist.