

Rezept

Zitronenhuhn mit Thymian

Ein Rezept von Zitronenhuhn mit Thymian, am 25.07.2024

Zutaten

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 Bund frischer Thymian | 2 Bio-Zitronen |
| 1 EL getrockneter grüner Pfeffer | 1-2 rote Chilischoten |
| 1 TL Meersalz | 1 EL Honig |
| 3 EL Olivenöl | 1 Mais-Poularde (ca. 1½ kg) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal

Zubereitung

1. Thymian abbrausen und trockenschütteln. Einige Stiele beiseite legen, von den anderen die Blättchen abstreifen und hacken. Die Zitronen heiß waschen und trockenreiben. Von 1 Zitrone die Schale mit dem Sparschäler dünn abziehen und fein hacken. 3 EL Saft auspressen. Den Pfeffer im Mörser zerdrücken. Die Chilischoten längs halbieren, Stielansätze, Trennwände und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein hacken. Thymian, Zitronenschale, Pfeffer, Chilis und 1 TL Salz mit Zitronensaft, Honig und 1 EL Olivenöl vermischen.
2. Von der Poularde das Rückgrat mit der Geflügelschere herausschneiden. Sichtbares Fett entfernen. Die Poularde kalt abspülen und trockentupfen. Auseinander drücken und mit der Haut nach oben in eine flache ofenfeste Form legen. Die Haut vorsichtig lockern, einen Teil der Würzmischung darunter verteilen, den Rest auf der Haut. Die Poularde mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank 2-3 Std. marinieren.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das restliche Olivenöl über die Poularde träufeln, etwas salzen. Die zweite Zitrone in Scheiben schneiden, zu der Poularde geben. Im Ofen (unten, Umluft 160°) 1 Std. 30 Min. garen, dabei öfter mit dem austretenden Bratensaft begießen. Die Poularde zerteilen und mit Thymian garnieren.