

Gefülltes Brathuhn mit buntem Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 ganzes Freilandhuhn (1-1,2 kg)
- Bambusspießchen (zum Zunähen des Huhns)

Gemüse für den Bräter

- 2 Karotten
- 1 Sellerie
- 2 Zwiebeln

Marinade

- Paprikapulver (süß oder scharf)
- Honig
- Orangensaft
- Salz
- Pfeffer

Erbsen-Karotten-Gemüse

- 300 g Erbsenschoten
- 400 g Karotten
- 120 ml Gemüsesuppe
- Butter
- 150 ml Schlagobers
- frische Kräuter (z.B. Petersilie)

Fülle

- 120 g Semmelwürfel
- 125 ml lauwarme Milch
- 2 Freilandeier
- ½ Zwiebel
- Rosmarin-Spitzen
- Petersilie
- Zitronenschale
- Butter zum Anbraten der Zwiebel
- evtl. Semmelbrösel

Zubereitung:

1. Zuerst das Huhn gut waschen (das ist bei Geflügel besonders wichtig). Danach das gewaschene Huhn mit Küchenpapier abtrocknen.
2. Dann die Marinade aus Orangensaft, einem ordentlichen Schuss Honig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anrühren. Damit pinselst du das Huhn von allen Seiten gut ein. Die Marinade lässt du etwas zwei Stunden einwirken. So wird das Huhn später richtig saftig.

Der Honig in der Marinade karamellisiert beim Braten im Backrohr. Das Huhn wird dadurch am Ende richtig schön knusprig.

3. Für die Füllung die Semmelwürfel in Milch einlegen, bis sie weich sind. Dafür musst du ihnen ein bisschen Zeit geben.
4. Als nächstes trennst du bei den Eiern Dotter und Eiklar. Die beiden Dotter zu den eingeweichten Semmelwürfeln geben und gut verrühren.
5. Dann die halbe Zwiebel klein schneiden und mit ein bisschen Butter in einer Pfanne glasig braten. Die Rosmarin-Spitzen brätst du einfach mit. Dann kommt beides zur Würfelmasse.
6. Die beiden Eiklar aufschlagen, bis sie zu festem Eischnee werden. Eine Prise Salz lässt das Eiweiß schneller fest werden. Den Schnee mengst du vorsichtig der Semmelmasse bei.
7. Dann Petersilie klein hacken und zur Fülle geben. Außerdem darf ein wenig Zitronenschale nicht fehlen. Falls die Fülle zu weich ist, einfach noch Semmelbrösel dazugeben.
8. Füll nun das Huhn mit einem Löffel. Dann steckst du die Haut bei den vorderen Keulen mit zwei Bambusspießchen kreuzweise fest. Das verhindert, dass die Fülle beim Braten herausfällt.
9. Gib dann grob geschnittene Karotten, Sellerie und Zwiebel in einen Bräter.

TIPP: Wenn du das Gemüse unter das Huhn gibst, wird es von allen Seiten gleichmäßig knusprig. Der Saft schmeckt dann noch besser.

10. Jetzt kommt das Huhn in den Bräter. Gieß die restliche Marinade hinzu. Bei 160 Grad (Ober- und Unterhitze) kommt das Huhn für ca. eine Stunde ins vorgeheizte Backrohr. Je nach Größe braucht das Huhn vielleicht etwas länger.
11. Für die letzten 10 Minuten das Rohr auf 190 Grad hochdrehen, damit die Haut knusprig wird. Das Huhn muss mehrmals mit eigenem Fett begossen werden – lass dir dabei einem Erwachsenen helfen!

12. Das fertige Huhn mit einer Geflügelschere zerteilen und mit dem Erbsen-Karotten-Gemüse anrichten.

TIPP: Um zu testen, ob das Fleisch gar ist, kann man eine „Nadelprobe“ machen: Mit einer Küchennadel in die dickste Stelle des Fleisches stechen. Wenn der austretende Saft klar ist, ist das Huhn fertig.



Zubereitung Erbsen-Karotten-Gemüse:

1. Zuerst kommen die kleingeschnittenen Karotten zur erhitzten Butter in den Topf.
2. Die Erbsen aus den Erbsenschoten herauslösen und die frischen Kräuter hacken.
3. Gib die ausgelösten Erbsenschoten zu den Karotten in den Topf.
4. Als nächstes wandert die Gemüsesuppe dazu, dann die Erbsen und zum Schluss die Kräuter. Mit etwas Schlagobers verfeinern.