

Stubenküken, grüner Gemüse-Salat, Kräuter-Vinaigrette

Für zwei Personen

Für das Stubenküken:

2 Stubenküken	3 Knoblauchzehen	2 Zitronen, Saft, Scheiben
3 Zweige Thymian	1 EL Backhähnchengewürz	150 ml Olivenöl

Für den Salat:

2 Romanasalate	400 g grüner Spargel	1 Handvoll Spinat
1 Handvoll Rucola	3 EL Olivenöl	

Für die Vinaigrette:

7 Knoblauchzehen	1 Orange, Saft	1 Zitrone, Saft
1 EL Ahornsirup	3 Zweige Thymian	3 Zweige Dill
3 Zweige Petersilien	3 Zweige Kerbel	3 Zweige Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Salzflocken

Für das Stubenküken:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch abziehen. Eine Zitrone in Scheiben schneiden, eine Zitrone auspressen. Stubenküken mit Zitronensaft, Backhähnchengewürz und Olivenöl marinieren und mit Zitronenscheiben, Knoblauch und Thymian füllen. Stubenküken für 30 Minuten in den Ofen geben. Dann Stubenküken aus dem Ofen holen und kurz ruhen lassen. Keulen abtrennen, an der Karkasse entlang schneiden und Brust herauslösen.

Für den Salat:

Enden vom Spargel abchneiden und in Olivenöl schwenken.

Anschließend in einer Grillpfanne braten. Romanasalat halbieren, in Olivenöl marinieren und ebenfalls in der Grillpfanne anbraten. Mit Spinat und Rucola in eine Schüssel geben. Um nicht zu viel Olivenöl zu verwenden, kann man das Gemüse, in dem Fall den Spargel, vorher mit Olivenöl marinieren und anschließend in einer heißen Pfanne anbraten.

Für die Vinaigrette:

Den Saft der Zitrone und Orange auspressen. Knoblauch abziehen.

Zitronensaft und Orangensaft zusammen mit den abgezogenen Knoblauchzehen, Thymian und Ahornsirup einköcheln lassen. Grobe Stiele von Dill, Petersilie, Kerbel, Basilikum wegschneiden und grob hacken.

Sud aus dem Topf abseihen und Kräuter kurz untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Vor dem Servieren über den Salat geben.

Für die Garnitur:

Gericht mit Salzflocken würzen.

Cornelia Poletto am 07. März 2025