

Hähnchen 'Bayrische Art' mit Zucchini-Gemüse

Für 4 Personen

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Weißbrot	7 EL Rapsöl
1 Zwiebel	5 Zehen Knoblauch	2 Zitronen, unbehandelt
2 Möhren	1 Zweig Majoran	150 ml Weißbier
120 g Bacon	3 Zucchini	3 TL Senf, süß
1/2 Bund Petersilie	1 TL Kümmel	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenteile mit Salz, Pfeffer und dem süßen Senf einreiben und anschließend das Fleisch in einem Bräter in drei Esslöffeln heißem Rapsöl rundherum goldbraun anbraten. Anschließend die Zwiebel abziehen und fein hacken, zwei Knoblauchzehen ebenfalls abziehen und diese in feine Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Ganze zum Hähnchen dazugeben und mit der Hälfte des Weißbieres ablöschen. Den Majoran abzupfen, klein hacken und zusammen mit dem Kümmel ebenfalls zum Fleisch geben. Den Bräter nun in den Backofen geben und das Fleisch etwa 30 Minuten schmoren lassen. Den Bacon in Streifen scheiden, eine Zitrone halbieren und in Scheiben schneiden. Beides zum Hühnchen in den Bräter im Ofen geben, das restliche Weißbier hinzufügen und alles noch ein paar Minuten köcheln lassen, damit die Flüssigkeit etwas reduziert wird. In der Zwischenzeit die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben portionsweise kurz goldbraun braten. Anschließend herausnehmen, wenn nötig auf Küchenkrepp abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und leicht salzen und pfeffern. Die übrigen Knoblauchzehen abziehen, in feine Scheiben schneiden und in einer separaten Pfanne vorsichtig anbraten. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Anschließend die zweite Zitrone auspressen und die Hälfte des Saftes mit dem übriggebliebenen Öl aus der Zucchinipfanne in die Knoblauchpfanne geben. Das Knoblauchdressing sofort über den Zucchini geben, das Ganze leicht durchmengen und mit der Petersilie bestreuen. Das geschmorte Hähnchen mit der Sauce auf Tellern anrichten und mit dem Zucchini-Gemüse und frischem Weißbrot servieren.

Horst Lichter am 17. September 2011