

Das ultimative Huhn in Milch

Für 8 Personen:

1 Freiland-Huhn (1,8 kg)	1 TL Fenchelsamen	200 g ungesalzene Butter
1 Knoblauchzwiebel	2 Zwiebeln	2 Zwiebeln Fenchel
1 Zitrone	1 Bund Salbei (30g)	

wenn möglich:

1-Zoll-Zimtstange	1-1,5 L Vollmilch
-------------------	-------------------

Zuerst, wenn Sie das Huhn selbst zusammenlegen, brechen Sie die Knöchel und schneiden Sie sie mit einem scharfen Messer durch das Gelenk ab.

Ziehen Sie die Flügel heraus und schneiden Sie sie an der Basis ab, schneiden Sie leicht in die Brust, so dass Sie eine großzügige fleischige Portion erhalten. Leicht durch die Haut zwischen Hühnerbein und Brust schneiden, so dass das Bein zur Seite fällt.

Beugen Sie das Bein nach hinten, um es zu disjunkieren, und drehen Sie die Brust mit der Seite nach unten. Schneiden Sie zwischen Bein und Brust, entfernen Sie das ganze Bein und wiederholen Sie es dann.

Suchen Sie das Gelenk zwischen Trommelstock und Oberschenkel, klopfen Sie auf die Ferse des Messers und schneiden Sie durch den Knochen, trennen Sie den Trommelstock und den Oberschenkel, und wiederholen Sie dann.

Lassen Sie die Brüste auf dem Knochen, schneiden Sie sorgfältig zwischen den Brüsten und dem Rückgrat, um die Vorder- und Rückseite des Vogels zu trennen.

Schneiden Sie zwischen den Brüsten auf dem Knochen, um sich zu trennen, dann verwenden Sie die Ferse des Messers, um über jede Brust durch den Knochen zu schneiden, so dass Sie zwei große Brocken haben, dann schneiden Sie jeden Brocken in vier Stücke. Das Huhn mit Meersalz, schwarzem Pfeffer und 1 Teelöffel Fenchelsamen würzen. Den Kadaver in einen Beutel stecken und in den Gefrierschrank legen, um an einem anderen Tag lecker zu kochen - es macht eine erstaunliche Brühe.

Eine große Antihafpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze mit 50g Butter stellen. Die Hühnerflügel, Beine und Oberschenkel hautseitig in der Pfanne für ca. 3 1/2 Minuten braun oder bis sie überall golden sind und sich gelegentlich drehen. Sobald die Butter dunkelbraun und fast verbrannt ist, das Huhn auf einen Teller geben und das Öl und die Butter in der Pfanne wegwerfen. Dies hinterlässt eine schmackhafte klebrige Güte am Boden der Pfanne, die Ihnen später einen schönen karamelligen Geschmack verleiht.

Bringen Sie Ihr Huhn mit weiteren 50 g Butter in die Pfanne zurück und wiederholen Sie den Vorgang, drehen Sie das Huhn für weitere 3 1/2 Minuten oder bis die Butter dunkelbraun ist, und werfen Sie dann die fast verbrannte Butter weg.

Gehen Sie mit dem Brustfleisch und weiteren 50 g Butter hinein und geben Sie das gebräunte Fleisch zusammen mit der Knoblauchzwiebel ein letztes Mal in die Pfanne zurück, wobei Sie das Fleisch gelegentlich drehen, um eine gleichmäßige goldene Farbe zu erhalten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, vierteln und hinzufügen. Schneiden Sie die Fenchelstiele in feine Scheiben, stopfen Sie, wenn Sie die Zwiebel treffen, schneiden Sie die Blattspitzen fein in Scheiben und schneiden Sie die Zwiebel in Viertel, während Sie gehen, fügen Sie sie der Pfanne hinzu.

Kratzen Sie alle klebrigen Stücke vom Boden der Pfanne auf, machen Sie dann einen Brunnen in der Mitte und fügen Sie die letzten 50 g Butter hinzu.

Verwenden Sie einen Speed-Peeler, um große Brocken Zitronenschale in die Butter zu schälen, pflücken Sie eine große Handvoll Salbeiblätter und fügen Sie die Zimtstange hinzu. Braten Sie

für ein paar Minuten oder bis das Gemüse weich ist, und rühren Sie gelegentlich.

Gießen Sie etwa 1 Liter Milch ein (die Hälfte des Huhns sollte untergetaucht werden) und kratzen Sie alle schönen klebrigen Stücke auf. Den Zitronensaft unterdrücken. Die Zitronenschale spaltet die Milch und macht eine Sauce, die absolut fantastisch ist. Hitze reduzieren, mit einer Kartusche abdecken (fettdichte Papierscheibe) und 50 Minuten köcheln lassen, die letzten 20 Minuten entfernen.

Abschmecken und überprüfen Sie das Gewürz und entfernen Sie die Zimtstange.

Zum Servieren das Fleisch von den Knochen ziehen und zwischen den Tellern teilen. Löffel über viel Saft und den kleinen Quark. Köstlich serviert mit Parmesan Polenta und zitronigem Grün.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021