

# Brathähnchen perfekt

## Für 4 Personen:

2 Bund weiche Kräuter (60g) 1 Zitrone 4 frische Lorbeerblätter  
1 Freiland-Hähnchen (1,4 kg) Olivenöl 2 Zweige frischen Rosmarin

Den Ofen und eine Bratschale auf 220°C vorheizen.

Pflücken und hacken Sie die weichen Kräuter, halbieren Sie die Zitrone und reißen Sie die Lorbeerblätter.

Reiben Sie die Hühnerhöhle mit Meersalz ein, greifen Sie dann vorsichtig die Haut an der Spitze der Hühnerbrüste, achten Sie darauf, dass sie nicht reißt, und ziehen Sie sie vorsichtig hoch. Mit der anderen Hand trennen Sie die Haut sanft vom Fleisch der Brust - es ist normalerweise durch ein wenig gewebeartiges Zeug verbunden, und Sie können dies entweder in der Mitte befestigt lassen und zwei kleine Tunnel auf beiden Seiten machen oder Sie können versuchen, die Mitte wegzuschneiden.

Streuen Sie ein wenig Salz in die Lücken, die Sie gemacht haben, drücken Sie die meisten der gehackten Kräuter hinein und träufeln Sie ein wenig Öl.

Drücken Sie die Zitronenhälften zusammen mit den Lorbeer- und Rosmarinzweigen in die Höhle, ziehen Sie dann die Haut der Hühnerbrust nach vorne, so dass kein Fleisch freigelegt wird, stecken Sie die kleinen Flügel darunter und binden Sie sie so fest wie möglich.

Etwas Öl über die Hühnerhaut reiben, über die restlichen gehackten Kräuter streuen und sehr großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Schneiden Sie jeden Oberschenkel etwa 3 oder 4 Mal auf, damit die Wärme direkt eindringen kann.

Das heiße Tablett aus dem Ofen nehmen und mit etwas Öl beträufeln.

Legen Sie das Huhn in das Tablett, brustseitig nach unten und lehnen Sie es zur Seite, dann in den Ofen. 5 Minuten rösten, dann auf die andere Seite lehnen, immer noch brustseitig nach unten.

Weitere 5 Minuten kochen, dann das Huhn auf den Boden legen und 1 weitere Stunde kochen, oder bis es golden und durchgegart ist – die Haut sollte wirklich knusprig sein und die Kräuter würzen das Fleisch – das muss wirklich das beste Brathähnchen sein. Vertrau mir – es ist nicht fummelig, es ist Pukka.

Jamie Oliver am 31. Oktober 2021