

Backofen-Hähnchen nach Carols Art

Für vier Personen

Für das Hähnchen:

1 Freiland-Hähnchen	4 rote Zwiebeln	5-10 Knoblauchzehen
5 cm Ingwer	2 Orangen	2 Zitronen
4 EL Öl	2 EL Salz	2 TL Cayennepfeffer
1 EL Masala-Gewürzmischung	3-4 Zwg. Thymian	3-4 Zwg. Rosmarin

Für das frische Gemüse:

200 g Kenia-Bohnen	200 g Möhren	100 ml Wasser
50 g Butter	1 EL Salz	Pfeffer, Cayennepfeffer

Eiswasser

Für die Curry-Kartoffeln:

8 festk. Kartoffeln	3 Knoblauchzehen	1 Gemüsezwiebel
2 EL Curry-Gewürzmischung	1 Cayennepfefferschote	1 EL Salz

Öl

Für das Hähnchen:

Das Huhn zerteilen: Brust, Ober- und Unterkeulen sowie die Flügel (ohne den Rücken, hieraus kann man z. B. eine Brühe kochen).

Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch längs halbieren, den Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Orangen und Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Backofen auf 170° C vorheizen.

In einer Schüssel aus dem Saft der Zitronen und Orangen, Knoblauch, Ingwer, Öl, Salz, Cayennepfeffer und Masala-Gewürzmischung eine Marinade herstellen.

Die Hähnchenteile und die Zwiebeln in eine Auflaufform geben, mit der Marinade bedecken und gut durchmischen. Die Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und nochmals durchmengen, sodass alle Hähnchenteile gut mit Marinade bedeckt sind, die Hautseiten nach oben legen.

Nun die Auflaufform in den Backofen geben und alles 50 Minuten garen lassen.

Tipp:

Gar ist das Huhn, wenn sich die Haut am Schenkel vom Knochen zurückzieht.

Für das frische Gemüse:

Die Keniabohnen putzen und die Spitzen entfernen, die Möhren schälen und in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Keniabohnen in einen Liter kochendem Salzwasser für ein bis zwei Minuten kochen. Danach in Eiswasser abschrecken.

In einer heißen Pfanne die Möhren in der Butter für drei Minuten anschwitzen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen, 100 ml Wasser dazugeben und für eine weitere Minute köcheln lassen. Nun die Keniabohnen dazugeben und für zwei Minuten erwärmen.

Für die Curry-Kartoffeln:

Die Kartoffeln schälen, den Knoblauch schälen und grob zerteilen. Zwiebel von der Schale befreien und in dicke Streifen schneiden. Die Cayennepfefferschote grob zerteilen.

Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Zwiebeln, Knoblauch und Cayennepfefferschote sowie Salz und Curry-Mischung dazugeben, umrühren und mit geschlossenem

Deckel für 20 bis 25 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln nahezu durchgegart sind.
In einem Topf das Öl zum Frittieren auf 170°C erhitzen.

Nach der Kochzeit die Kartoffeln aus der Flüssigkeit nehmen und gut (z. B. mit Küchenkrepp) abtrocknen, in das Öl geben und unter umrühren für drei Minuten goldbraun frittieren, herausnehmen, abtropfen lassen und alles servieren.

Carol Mühlenbrock am 11. Januar 2026