

# Kapaun mit Schalotten-Soße und Möhren

## Hahn:

1 (ca. 3-3 $\frac{1}{2}$ kg) Kapaun	3 Orangen	1 Staudensellerie
1 Bund Lauchzwiebeln	100 g dunkle Oliven	2 Peperoni

Pfeffer, Salz, Olivenöl

## Soße:

1 kg Kalbsknochen	500 g Geflügelabschnitte	1 Suppenbund
1 EL Tomatenmark	2 Zwiebeln	0,5 l Grauburgunder
2 Zehen Knoblauch	1 EL Wacholderkörner	2 Lorbeerblätter
1 Zweig Rosmarin	1 Bund Thymian	6 Schalotten
Pfeffer, Salz, Zucker	0,2 l Orangensaft	1 EL Butter

## Möhren:

1 kg Moormöhren	2 EL Olivenöl	1 EL Butter
1 Stück (1 $\frac{1}{2}$ cm) Ingwer	2 Zehen Knoblauch	Zucker, Salz, Pfeffer

## Hahn:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kapaun (oder das andere Geflügel) gut säubern. Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie, Frühlingzwiebeln und Peperonischoten säubern und ebenfalls in Stücke teilen.

Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in einer Schüssel mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Den Kapaun mit der Korpusöffnung nach oben in einen Topf stellen und mit der Orangemischung füllen. Die Öffnung mit Holzspießen und Küchengarn verschließen. Die Keulenden miteinander verschnüren und die Flügel an den Korpus binden.

Den Kapaun großzügig salzen, mit der Brust nach oben auf einen Gitterrost legen und in den Ofen schieben. Darunter ein Backblech mit etwas Wasser stellen. Die Ofentemperatur nach 1 Stunde auf 180 Grad reduzieren.

Wenn sich die Keulen leicht vom Korpus lösen und kein roter Fleischsaft mehr austritt, ist der Kapaun gar. Bei kleinerem Geflügel verringert sich die Garzeit.

Den Kapaun aus dem Ofen nehmen und wie folgt tranchieren: Flügel und Keulen abtrennen. Die Keulen am Gelenk nochmals teilen. Die Brust auslösen und in Scheiben schneiden.

## Soße:

Suppengemüse und Zwiebeln säubern und in Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse und die Zwiebeln anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und etwas Zucker hinzufügen. Den Weißwein und 1  $\frac{1}{2}$  l Wasser angießen.

Die Knochen und Geflügelkarkassen dazugeben, dann die Kräuter, Gewürze und etwas Salz. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und den Soßenansatz 1  $\frac{1}{2}$  Stunden köcheln lassen. Den Fond durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Ein Viertel der Flüssigkeit in einen Topf geben und um die Hälfte reduzieren. Wieder Flüssigkeit nachgießen und reduzieren.

Zum Schluss sollte etwa  $\frac{1}{2}$  l Soße übrig bleiben.

Die Schalotten schälen, sehr fein würfeln und zur Soße geben. Alles nochmals bei milder Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Dabei den Orangensaft hinzufügen. Die Soße mit Butter verrühren und mit Salz abschmecken. Wer mag, kann zusätzlich mit Orangenschale oder Balsamico-Essig würzen.

## Möhren:

Die Möhren putzen und in Stifte oder Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Oli-

venöl in einem Topf erhitzen und die Möhren leicht anbraten. Dabei salzen und pfeffern. Knoblauch, Ingwer, Butter und 0,2 l Wasser dazugeben. Die Möhren etwa 8-10 Minuten bissfest garen. Dabei immer wieder im Sud wenden.

**Anrichten:**

Die Fleischstücke und Möhren auf Teller legen und jeweils etwas Soße dazugeben. Die Füllung in eine extra Schüssel geben und zum Geflügel servieren. Weitere Beilagen nach Geschmack.

Rainer Sass am 22. Dezember 2019