



ORF extra

Jamie Olivers Brathähnchen mit Dukkah

Warmes Granatapfeldressing

Für 6 Personen

1 Glas kleine eingelegte Zitronen (350 g)
1 frische rote Chilischote
1 Bund Rosmarin (20 g)
1 Granatapfel
Olivenöl
1 Hähnchen aus Freilandhaltung (1,5 kg)
1 EL flüssiger Honig
3 EL Dukkah (s. S. 181)
Rotweinessig
140 g Rucola

AM TAG SELBST

Ich richte es gern so ein, dass das Hähnchen gerade zum Ruhen aus dem Ofen kommt, wenn die Gäste eintreffen. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Einen ofenfesten Bräter bereitstellen, in den das Geflügel genau hineinpasst. Vier eingelegte Zitronen halbieren, entkernen und fein hacken, die Chilischote grob hacken, die Rosmarinnadeln abzupfen und alles mit 1 EL Olivenöl in den Bräter geben. Den Granatapfel halbieren und den Saft dazupressen. Das Hähnchen hineinlegen, leicht würzen und rundherum sorgfältig mit der Mischung einreiben. 150ml Wasser in den Bräter gießen und das Hähnchen im Ofen 1 Stunde 20 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit mit dem Bratensaft übergießen. Aus dem Ofen nehmen, zudecken und in dem Bräter 30 Minuten ruhen lassen.

ZUM SERVIEREN

Das Hähnchen auf eine Platte legen. Mit dem Honig bestreichen und mit Dukkah bestreuen, rundherum Auberginenpüree und gerösteten Kürbis (s. S. 180) verteilen. Einen Teil des Fetts aus dem Bräter abschöpfen und weg gießen. Den Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen, 1 EL Rotweinessig hineingeben und den Bratensatz losrühren, falls nötig, mit 1 Schuss Wasser nachhelfen. Das warme Dressing durch ein Sieb in einen kleinen Krug gießen und zusammen mit einer Schüssel Rucola zu dem Hähnchen servieren.

Quelle: **Together: Alle an einem Tisch.** Über 120 Rezepte für Familie und Freunde. Jamie Oliver. Dorling Kindersley Verlag. ISBN: 978-3-8310-4331-6.

Eingelegte Zitronen: Ist das Glas erst offen, halten sie sich nicht lange. Ich gieße die Flüssigkeit in den Mixer, gebe die entkernten Zitronen dazu, püriere sie und friere das Ganze in Eiswürfelbehältern ein, um Schmorgerichte, Salate, Couscous, Reis, Braten oder Dressings aufzupeppen.

Veggie Love: Für Gäste, die kein Fleisch essen wollen, das Hähnchen durch 1 Blumenkohl (800g) ersetzen und nur 2 eingelegte Zitronen verwenden. Dann genauso braten und fertigstellen wie das Hähnchen.

BRATHÄHNCHEN MIT DUKKAH

Seite 176

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
248 kcal	8,5g	1,7g	38,2g	5g	4,5g	1g	1,1g