



Der perfekte Broiler – «Poulet rôti entier au four»

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 2 h **Gesamtzeit:** 2 h 20 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 1600 kcal

Zutaten

1 ganzes vorbereitetes Freilandhähnchen mit ca. 1,2 bis 1,6 kg

1 Handvoll frische Kräuter wie Petersilie, Thymian, Rosmarin oder andere Kräuter wie Zitronenverbene

7 Stück(e) Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel geschält

1 kleiner Apfel gewaschen

1 unbehandelte Zitrone

3 Esslöffel einfaches Olivenöl

Gewürze

2 Teelöffel englisches Senfpulver

2 Teelöffel Salz

Prise(n) Gewürze Deiner Wahl gemischt wie z. B. gemahlener Pfeffer, Ingwerpulver, Paprikapulver, Chili

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
2. Den Bauchraum des Hühnchens mit einem Einwegtuch einmal gut auswischen und das Fett aus dem Bauchraum entfernen und aufheben.
3. Die Zwiebel, ein paar Knoblauchzehen, den Apfel, Kräuter und Zitronenschale ohne das Weiße mit Pfeffer und Gewürzsalz würzen und in den Bauchraum des Hühnchens stopfen.
4. Jetzt das Hähnchen auf den Rücken legen und die Brust mit dem Fett aus dem Bauchraum oder einer Speckschwarte bedecken (Bardieren = mit Speck abdecken).

5. Das Hähnchen Binden (Bridieren = Binden). Dazu ein Stück Küchenschnur von ca. 60 cm Länge abschneiden und unter dem Rücken bei den Schenkeln legen (das Huhn liegt auf der Schnur. Nun das Poulet in Form drücken, also die Brust raus und den Bauchraum zusammen und einmal über dem offenen Bauchraum unter den Schenkeln den Faden überkreuzen. Die Enden der Schenkel einmal umwickeln. Dabei sollte die Schnur satt anliegen und straff sein. Das Huhn nun auf die Brust drehen und vor dem Rückgrat (wo vorher der Kopf war) vorbeiführen, sodass die Schnur an der Wirbelsäule halt findet, und fest anziehen, sodass beide Flügelknochen eng am Poulet anliegen, und einen doppelten Knoten machen. Tipp: Wenn Du das Hähnchen am Faden hochhebst und etwas schüttelst, sollte nichts aufgehen.

6. Mit einer Knoblauchzehe, etwas Öl, Salz und einem Stabmixer ein Knoblauchöl herstellen, auf Wunsch auch mit Rosmarin und Thymian und das Hähnchen damit einreiben.

7. Das Poulet mit dem Gewürzsalz einreiben und mit der Brust nach unten auf einen Bräter mit einem Gitter legen. Tipp: Leg ein Backpapier unter das Gitter, dann musst Du weniger reinigen.

8. Das Hähnchen mit den Schenkeln zur Ventilation in den vorgeheizten Ofen Schieben und ca. 40 Minuten backen.

9. Auf den Rücken drehen und noch mal ca. 20 Minuten goldbraun backen.

10. Wenn die Kerntemperatur bei den Schenkeln ca. 72 °C erreicht hat, herausnehmen und an einem warmen Ort oder mit Alufolie bedeckt ca. 15 bis 60 Minuten ruhen lassen. Tipp: Wer kein Thermometer hat, der austretende Fleischsaft sollte klar sein.

11. Das Poulet tranchieren, also Brust und Schenkel filetieren und noch mal kurz im Ofen für ca. 3 bis 5 Minuten Hitze geben, wenn nötig, und auf warme Teller anrichten. Tipp: Die Karkasse kannst Du mit Wasser bedecken und noch mal auskochen, das gibt eine einfache Brühe oder eine Soße.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Variationen

Du kannst die Kräuter oder die Füllung variieren und auch bei der Gewürzmischung kannst Du Dich austoben. Achte einfach darauf, keine zuckerhaltigen Gewürzmischungen oder schnell verbrennende Gewürze zu verwenden. Du kannst auch anderes Geflügel ähnlich zubereiten und die Garzeit anpassen. Als Beilagen empfehlen wir gebratenes oder gekochtes Wurzelgemüse aus unserer Rezepte-Kategorie.



Ich wünsch Dir viel Spaß beim Nachkochen und schreib mir doch einmal, wie es Dir gelungen ist.

Liebe Grüße

Felix

P.S.: Ich lege viel Wert auf die Küchenhygiene – besonders bei der Arbeit mit Fleisch! In diesem Video aus unserem Podcast findest Du **das 1×1 der Küchenhygiene** (abonniere gern direkt unseren Kanal):

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



[7 Protein Rezepte für Sportler](#)



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast