

Bioleks: Bläh-Huhn / Zitronen-Huhn

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-bläh-huhn-zitronen-huhn

Zutaten:

- 1 schönes Huhn (Kapaun, Poularde) von ca. 1750g mit möglichst unverletzter Haut
- 2 kleine Zitronen oder Limetten, unbehandelt
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Huhn innen und außen waschen und zum Abtropfen für mindestens 15 Minuten in "Teddystellung" auf ein Abtropfgitter setzen. Dann mit Küchentuch nachtrocknen. Innen großzügig pfeffern und nicht ganz so großzügig salzen.

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Zitronen gut waschen, trocknen und mit der flachen Hand ca. 1 Minute kräftig auf dem Tisch rollen, bis sie weich sind. Mit einer Kuchengabel je 20mal einstechen, so dass nun jede 60 kleine Löcher hat. Dabei möglichst wenig Saft austropfen lassen.

Vom Huhn überschüssiges Fett, vor allem den Pürzel, entfernen. Die Zitronen im Ganzen in die Bauchhöhle des Huhnes stecken und dieses dann an Vorder- und Hinterseite mit Rouladennadeln zustecken oder zunähen. Die Flügel mit Küchengarn an den Körper binden.

Das Huhn mit dem Bauch nach unten in einen ungefetteten flachen Bräter legen. Auf mittlerer Backscheibe ohne Deckel im heißen Ofen 30 Minuten braten. Dann das Huhn umdrehen und weitere 25 Minuten braten.

Nun den Backofen auf 200°C erhitzen.

Das Huhn ohne zu wenden weitere 25 Minuten zu Ende braten, bis die Haut schön knusprig ist und vielleicht aufgeblasen ist.

Zum Servieren Nadeln oder Garn und die Zitronen entfernen. Dazu passen Rosmarin-Kartoffeln oder Brot.

Rezept: Alfred Biolek

Quelle: alfredissimo! 30.12.1995

Prominenter Gast: Hans Meiser

