

Folge 2: Geschüttelt und gerührt

Gegrilltes Zitronenhuhn
Spargel mit Onsen-Eiern und Bamberger Hörnchen
Wildkräutersalat
Gin Tonic



Zutaten

(für 4 Personen, wenn nicht anders angegeben)

Zitronenhuhn

ein Bio Masthuhn

je 1/2 Bio Zitrone und Orange

je 2-3 Zweige Zitronenthymian, Selleriekraut, Thymian, Olivenkraut

Salat

je 1 Hand voll Wildkräuter wie z.B. Wegerich, asiat. Rucola, Blutampfer, Senfkresse
Erdbeeren, geviertelt (ca. 50gr. pro Person)

Vinaigrette für den Salat

8 mittelgroße Erdbeeren

1 TL Senf

ca. 8 EL Sonnenblumenöl

ca. 3 EL weißer Balsamico

1 Handvoll Basilikum

Spritzer Zitronensaft

1 Kelle Spargelwasser

Salz, Zucker, weißer Pfeffer

Kartoffeln

Bamberger Hörnchen (ca. 200g pro Person)
einige Zweige Rosmarin+ Salbeiblätter
Olivenöl
ca.100g Butter
Salz

Spargel:

grüner Spargel (pro Person ca. 5 Stangen)
Eiswürfel (für Eiswasserbad)
Onsen Eier (1 Ei pro Person)

Vinaigrette für den Spargel:

1 EL Honig
2 EL Senf (z.B. Ur-Senf und Dijon)
ca. 8 EL Olivenöl
ca. 3 EL weißer Balsamico
1 Zwiebel kleingewürfelt
3 EL Zucker
1 TL Salz
1 Handvoll Kräuter (z.B. Wegerich und Selleriekraut) gehackt
1 Chilischote in feinen Streifen
weißer Pfeffer

Gin Tonic (Zutaten pro Person)

ca. 4 cl Gin
ca. 16 cl Tonic Water
2-3 Eiswürfel
1 Scheibe Bio Zitrone und Orange
1 Zweig Thymian

Zubereitung

Das **Huhn** abwaschen und abtupfen, die Flügel und den Brustgabelknochen entfernen. Mit einem Messer die Haut vom Fleisch lösen und die Zitruscheiben vorsichtig unter die Haut schieben.

Die frischen Kräuter in den Bauch geben und das Huhn dann kräftig mit Salz einreiben. Der Vogel auf den Grillspieß stechen je nach Größe mind. 1,5 Std. auf dem Grill garen.

Für den **Kräutersalat** die Kräuter waschen, abtropfen lassen und mit 2 TL Zucker bestreuen.

Für die **Salatsoße** 8 Erdbeeren zusammen mit Senf, Basilikum, Essig, Öl, Zucker, Spargelwasser und Zitrone mit dem Stabmixer schaumig schlagen und mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Erdbeeren zu den Wildkräutern geben und mit der Vinaigrette beträufeln.

Die **Bamberger Hörnchen** bissfest in Salzwasser garen, danach in der Länge halbiert (zuerst mit der Hautseite unten) in der Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, Salz, Butter und die Kräuter dazugeben. Die Kartoffeln wenden. Die Kräuter bei Bedarf vor dem Servieren aus der Pfanne nehmen.

Der **Spargel** in Salzwasser blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken.

Die Eier in ca. 60-70 Grad heißem Wasser ca. ½ Std. ziehen lassen, vorsichtig schälen und auf den Spargel gleiten lassen. Der Spargel mit den Eiern kurz vor dem Anrichten zum Erwärmen nochmal bei 130 Grad in den Backofen schieben.

Für die **Vinaigrette zum Spargel** werden der Honig, Senf, Olivenöl, weißer Balsamicoessig, Zucker, Salz und Chilischote in einem Topf erwärmt, die Kräuter hinzugefügt und mit dem Stabmixer püriert. Zum Schluss werden die Zwiebelwürfel hinzugefügt und mit weißem Pfeffer abgeschmeckt.

Das Mischverhältnis des **Gin Tonic** wird am besten individuell bestimmt, z.B. 1 Teil Gin auf 4 Teile Tonic Water. Das Glas mit Eiswürfeln auffüllen und eine Zitronen- und Orangenscheibe hinzufügen. Mit einem Thymianzweig dekorieren.

Zum Anrichten das Fleisch vom Huhn lösen, den aufgewärmten Spargel und das Ei mit Vinaigrette beträufeln und zusammen mit den Bratkartoffeln und dem Wildkräutersalat servieren. Dazu den Gin Tonic reichen.

Guten Appetit!