



Brathähnchen nach Römerart

Zutaten (für vier Portionen):

Brathähnchen

3-4 Karotten
1/2 Knolle Sellerie
1 Pastinake
2 Stangen Lauch
1/2 Stange Rettich
3-4 Zwiebeln
2 Knollen Knoblauch
1 (Mais-)Hähnchen
Selleriesamen
Kreuzkümmel, gemahlen
Pfeffer
Oregano (wilder Majoran)
Lorbeer
1-2 EL thailändische Fischsauce (alternativ Salz, original Garum)
50-100 ml Olivenöl

Puls fabata

200 g Emmer (alternativ Dinkel- oder Weizenkörner)
100 g grüne Erbsen, getrocknet
1 Zwiebel
2-3 Zehen Knoblauch
1-2 TL thailändische Fischsauce (alternativ Salz, original Garum)
100 g Sauerampfer (alternativ Liebstöckel)

Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Emmer und Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am Kochtag zuerst einen Terrakotta-Topf und -Deckel mindestens 15 Minuten vollständig mit Wasser bedecken, sodass sich alles mit Wasser vollsaugen kann. Die Gemüse schälen, putzen und grob zerkleinern. Mit den geschälten Zwiebeln und ganzen Knoblauchzehen in den Topf geben. Im Deckel die Marinade herstellen: hierzu Selleriesamen, Kreuzkümmel, Pfeffer, gerebelten Oregano, Lorbeer, Fischsauce und Olivenöl vermischen. Das Hähnchen gründlich darin wenden, die Kräuter auch ins Innere des Hähnchens geben. Das Hähnchen auf dem Gemüsebett platzieren und die übrige Marinade in und auf das Hähnchen laufen lassen. Den verschlossenen Terrakotta-Topf ohne Vorheizen bei 200 Grad in den Backofen stellen. Je nach Größe des Hähnchens etwa 70 bis 90 Minuten backen – für besonders knusprige Haut die letzten 15 Minuten ohne Deckel.

In der Zwischenzeit Puls fabata zubereiten. Hierzu Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, erst die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, dann auch den Knoblauch mitbraten. Emmer und Erbsen dazugeben, mit Fischsauce würzen und knapp mit Wasser bedecken. Aufkochen lassen und etwa 30 Minuten köcheln. Für die letzten Minuten grob geschnittenen Sauerampfer dazugeben. Zusammen mit Brathähnchen und Gemüse servieren.

Nährwerte pro Portion:

727 kcal – 31 g Fett – 48 g Eiweiß – 61 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.