

## Toskanisches Zitronenhähnchen mit Kräuterreis



Stufe 1



Zubereitungszeit: 45 Min.  
Ruhezeit:



### Zutaten:

2 1/2 Bio-Zitrone(n)  
400 ml Geflügelfond  
1,5 kg Hähnchen  
4 Knoblauchzehe(n)  
1 Bd Kräuter, gemischt  
6 EL Olivenöl  
3 Msp Piment  
250 g Reis, mittelkörnig  
nach Bedarf Salz  
1 TL Speisestärke  
1 Bd Thymian  
4 Zwiebel(n), rot



Rösle Zitronenpresse



ASA Schälchen à Table ligne noire



Lurch RazorTech Mini X-Reibe fein



Outdoorchef Marinaden Spritze



Silit Geflügelschere Pollo



Global GS-09R Yoshikin Zitronen-/Tomatenmesser, 8 cm

1

Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Hähnchen waschen, trocknen und salzen. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben, die Frucht mehrfach einstechen. Den Thymian waschen. 1 TL Blätter abstreifen und fein hacken. Thymianblätter und Zitronenschale mit 3 EL Öl, 1 Msp. Piment und 1 Prise Salz mit dem Stabmixer fein mixen. Die Marinade mit der Marinadenspritze aufziehen.

2

Das Huhn mit der eingestochenen Zitrone und 3 Zweigen Thymian füllen. Mit 1 TL Öl einreiben. Die Spritze so weit es geht unter die Haut der Brust schieben und die Marinade beim Herausziehen gleichmäßig unterspritzen.

3

Die zweite Zitrone achteln, Zwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch andrücken. Den Bratentopf fetten, das Huhn mit der Brust nach oben hineinlegen. Restlichen Thymian, Zwiebeln, Zitronen und Knoblauch rundherum verteilen. Das Hähnchen auf unterer Schiene 1 Stunde garen.

4

Nach 30 und nach 45 Minuten Garzeit das Hähnchen mit je 200 ml Fond begießen. Den Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die Schale der restlichen Zitrone abreiben. Kräuter, Zitronenabrieb, Piment und eine gute Prise Salz mischen.

5

Zum Ende der Garzeit 3–4 Min. die Grillfunktion einstellen. Den Reis mit Kräutern, Zitronensaft und restlichem Olivenöl vermengen. Das Hähnchen herausnehmen und portionieren. Den Fond in einem kleinen Topf aufkochen, abschmecken und mit wenig Speisestärke binden. Hähnchen und Reis auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und mit Zwiebeln und Zitronen garniert servieren.

Den Reis vor dem Kochen gründlich waschen. Am einfachsten geht das in einem Sieb. Wasser durchlaufen lassen und mit der Hand mehrfach den Reis rühren - das Wasser sollte so weit durchsichtig sein, dass Sie ihre eigene Hand im Wasser erkennen können.