

Hier und heute



Würziges Backofenhähnchen nach Carols Art

Carol Mühlenbrock verrät ihr persönliches Backofenhähnchen-Rezept – in einer Marinade aus Orangen, Zitronen und Masala perfekt gewürzt.

Das Rezept

von Carol Mühlenbrock für vier Personen

Die Zutaten

- 1 Freilandhähnchen
- 4 rote Zwiebeln
- 5-10 Knoblauchzehen
- ca. 5 cm Stück frischer Ingwer
- 2 Orangen
- 2 Zitronen
- 4 EL Öl
- 2 EL Salz
- 2 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Masala-Gewürzmischung
- je 3-4 Zweige Thymian und Rosmarin

Zubereitung

Das Huhn zerteilen: Brust, Ober- und Unterkeulen sowie die Flügel (ohne den Rücken, hieraus kann man z. B. eine Brühe kochen).

Die Zwiebel schälen und vierteln. Den Knoblauch längs halbieren, den Ingwer schälen und in Streifen schneiden. Orangen und Zitronen halbieren und den Saft auspressen.

Backofen auf 170° C vorheizen.

In einer Schüssel aus dem Saft der Zitronen und Orangen, Knoblauch, Ingwer, Öl, Salz, Cayennepfeffer und Masala-Gewürzmischung eine Marinade herstellen.

Die Hähnchenteile und die Zwiebeln in eine Auflaufform geben, mit der Marinade bedecken und gut durchmischen. Die Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben und nochmals durchmengen, sodass alle Hähnchenteile gut mit Marinade bedeckt sind, die Hautseiten nach oben legen.

Nun die Auflaufform in den Backofen geben und alles 50 Minuten garen lassen.

Tipp: Gar ist das Huhn, wenn sich die Haut am Schenkel vom Knochen zurückzieht.

Zutaten für frisches Gemüse aus Möhren und Keniabohnen

- 200 g Keniabohnen
- 200 g Möhren
- 100 ml Wasser
- 50g Margarine oder Butter
- 1 EL Salz
- Pfeffer, Cayennepfeffer
- Eiswasser zum Abschrecken

Zubereitung

Die Keniabohnen putzen und die Spitzen entfernen, die Möhren schälen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

Hier und heute



Die Keniabohnen in ca. einen Liter kochendem Salzwasser für ein bis zwei Minuten kochen. Danach in Eiswasser abschrecken.

In einer heißen Pfanne oder in einem Topf die Möhren in der Butter oder Margarine für ca. drei Minuten anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Dann 100 ml Wasser dazugeben und für eine weitere Minute köcheln lassen. Nun die Keniabohnen ebenfalls dazugeben und für zwei Minuten erwärmen.

Zutaten für gelbe, frittierte Curry-Kartoffeln

- 8 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 EL Curry-Gewürzmischung (gehäuft)
- 1 Cayennepfefferschote
- 1 EL Salz
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen. Den Knoblauch ebenfalls schälen und grob zerteilen. Zwiebel von der Schale befreien und in dicke Streifen schneiden. Die Cayennepfefferschote grob zerteilen. Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser geben. Zwiebeln, Knoblauch und Cayennepfefferschote sowie Salz und Curry-Mischung dazugeben, umrühren und mit geschlossenem Deckel für 20 bis 25 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln nahezu durchgegart sind. In einem Topf das Öl zum Frittieren (alternativ in der Fritteuse) auf 170 °C erhitzen.

Nach der Kochzeit die Kartoffeln aus der Flüssigkeit nehmen und gut (z. B. mit Küchenkrepp) abtrocknen. In das Öl geben und unter umrühren für ca. drei Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen und alles zusammen servieren.