

Unser Rezept

Der Woche | 03

Bio Brathähnchen

Orientalisch - mit Fenchel und Orange

Zutaten

1 Bio- Weidehähnchen
.
Marinade:
100ml Pernod, Arrak, Raki oder Pastis
3EL frisch gepresster Orangensaft
3EL Zitronensaft
2EL körniger Senf
3EL brauner Zucker
2 Knoblauchzehen
4EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
.
2- 3 Kollen Fenchel
3 Orangen
frischer Thymian
1EL Fenchelsamen
Fenchelblätter für Garnish

*Der Pernod eignet sich ideal als
„Verreisserle“ für den Nachtisch*

Zubereitung

Den Pernod mit Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft
Senf und Zucker gut vermischen und mit Salz und
Pfeffer abschmecken.

Orangen waschen, in dünne Scheiben, Fenchel-
knollen in Achtel schneiden.

Das Bio Weidehähnchen einschneiden
und mit der Marinade einreiben.
Die restlichen Zutaten mit der Marinade vermischen
und alles zusammen in einer Backofenform verteilen.

Für den besonderen Geschmack die Marinade
für ein paar Stunden, am besten über Nacht
im Kühlschrank einziehen lassen.

Den Backofen auf 200° vorheizen

Ab in den Ofen mit dem Goggel und für
ca. 45min im Ofen backen,
immer mal wieder mit der Marinade übergiessen
- bis alles knusprig gebräunt ist.

Reis, Bulgur oder Couscous dazu servieren,
Anrichten und geniessen :)

Ä Gude



STEINGRUBENHOF

Unser Rezept

Der Woche | 02

Peri Peri Chicken

afrikanisch würzige Sauce

Zutaten

1 Bio- Weidehähnchen
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchknolle
Olivenöl
scharfe Chilli
2 gegrillte Paprika
(Aus dem Glas oder selbst gegrillt)
2 Tomaten
2 Limetten
Koriander
Salz
Pfeffer
2 TL Paprikapulver
(geräuchert)
1 TL Zucker
Koriander

*Du kannst dein Peri Peri Chicken
je nach Bedarf mit scharfer Chilli würzen.*

Mut zum Messer -
Ein ganzes Hähnchen zu zerlegen
ist nicht schwer

Zubereitung

Den Backofen auf 180° vorheizen

Das steingrübler Bio- Weidehähnchen
selbst zerlegen und die Teile in einer Auflaufform
oder einem hohen Backofenblech verteilen.

Packe alle Zutaten in einen Mixer-
mixe Sie zu einer Sauce.
Lege dir etwas Koriander zur Seite,
um das Gericht später zu garnieren.

Begiesse das zerlegte
Hähnchen mit der würzigen Sauce,
reibe es sanft ein und schiebe
es in den Ofen.

Hier wird das Bio Weidehähnchen
bei bis zu 200° Grad gebraten
bis sich eine knusprige Kruste gebildet hat.

Rausholen, auf Reis mit Gemüse servieren
und geniessen ;)

*Gegrillte Paprika:
Ihr könnt die Paprika selbst auf der
Flamme eines Gasherdes oder idealer Weise
auf einem Holzkohlegrill grillen,
bis sie schwarz wird.*

*Einfach vorher mit Olivenöl einreiben
und später die schwarze Haut abziehen.*



STEINGRUBENHOF

Unser Rezept

Der Woche | 03

Bio Brathähnchen



STEINGRUBENHOF

Unser Rezept

Der Woche

Bio Brathähnchen

Orientalisch - mit Fenchel und Orange
