

Mein Tipp vom Biolandhof Frohnenbruch ...

Brathähnchen mit mediterranen Kräutern für 4 Person



Zutatenliste

- 1 Brathähnchen (1,5 – 2 kg)
- 200 ml Olivenöl
- 1 Bund Thymian
- 1 Bund Rosmarin
- Salbei Blätter
- 5 – 10 Knoblauch Zehen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Paprika süß
- Paprika scharf

Zubereitung:

1. Das Olivenöl in eine Schüssel geben und die klein gehackten Kräuter dazu geben. Den gepressten Knoblauch ebenfalls. Die Marinade anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer, süßem und scharfen Paprika würzen.
2. Das Hähnchen waschen und mit Küchenkrepp gut trocken reiben.
3. Die Marinade mit einem Pinsel großzügig von außen und innen auftragen und frische Rosmarinzwige, Knoblauch und Thymianzweige im inneren des Hähnchens platzieren.
4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und das marinierte Hähnchen auf der mittleren Schiene in einer Auflaufform oder Bräter mindestens 1,5 bis 2 Stunden garen.
5. Dazu passt hervorragend ein Vollkornbaguette und ein gemischter Salat.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem **Bioladen** ein!

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!!!!

Kontakt zum Hof

Biolandhof Frohnenbruch
Schlossallee 81
47475 Kamp-Lintfort
Ortsteil Hoerstgen
Tel.: 02842 - 41000

Bleiben Sie auch weiterhin gesund mit bewusster Ernährung und viel Bewegung.

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater