

# Ganzes Zitronenpoulet im Ofen



Ein ganzes Poulet gefüllt mit frischen Kräutern, Knoblauch und Zitrone langsam im Ofen gegart, ist eine absolute Delikatesse - wir verraten das Rezept.

Poulet oder Hähnchen, wie die Deutschen sagen, ist ohne Gar-Thermometer im Ofen gar nicht so einfach hinzubekommen. Deshalb haben wir auch drei Anläufe gebraucht, bis wir die optimale Gar-Taktik raus hatten. Schliesslich soll das Fleisch zum Schluss zwar gar, aber auf keinen Fall trocken sein. Am besten gelingt das, wenn man das Poulet für längere Zeit bei niedriger Temperatur gart.

Damit die Haut schön knusprig wird, geben wir die ersten 15 Minuten temperaturtechnisch Vollgas - nicht erschrecken, der Ofen wird dabei ziemlich vollgespritzt; der Geschmack macht die Putzerei aber allemal wieder wett. Ausserdem haben heutzutage ja viele schon einen Backofen zu Hause, der mit dem selbstreinigenden Pyrolyse-System ausgerüstet ist.

**Tipp:** Man kann auch mit einem schützenden Bratschlauch arbeiten; um dabei eine knusprige Haut zu erhalten, muss die Temperatur allerdings anders reguliert werden.

So oder so: Wir wünschen «E Guete»!

## Poulet und Füllung

- 1 ganzes Schweizer Poulet, circa 1,3 kg
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Zitrone (die ausgepresste Zitronenhälfte kommt ins Poulet, der Saft wird für die Marinade verwendet)
- 2 grosse Zweige Zitronenthymian
- 1 grosser Zweig Rosmarin
- Salz

## Marinade

- 0,5 dl Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ½ Zitrone, Saft davon
- Abrieb der ganzen Zitrone
- ½ TL süsser Paprika
- 20 g Butter, zerlassen

## Gemüse

- Kleine Kartoffeln, halbiert
- ½ Knoblauchzehe, halbiert
- Karotten, in groben Stücken
- Süsskartoffeln, in groben Stücken
- 1 ganzer Knoblauch, in der Mitte halbiert
- 2 grosse Schuss Olivenöl
- Frischer Thymian, frischer Rosmarin
- Salz

1. Poulet innen und aussen kurz mit Wasser waschen, danach mit Haushaltspapier gut trocken tupfen.
2. Füllen Sie das Poulet mit allen Zutaten, das Salz dabei noch weglassen; dieses wird erst später hinzugefügt, damit das Fleisch kein Wasser zieht.
3. Für die Marinade alle Zutaten vermischen und das Poulet damit bepinseln. Einen Teelöffel der Marinade auch ins Poulet geben. Das Geflügel während mindestens einer halben Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Die Gemüsesorten mit kürzerer Garzeit in grössere, diejenigen mit längerer Garzeit in kleinere Stücke schneiden.
5. Die Gemüsestücke in eine ofenfeste Form geben, ordentlich salzen, die halbe Knoblauchzehe dazu pressen, Olivenöl und die Kräuter hinzugeben, alles gut vermengen.
6. Während das Poulet noch im Kühlschrank zieht, kann das Gemüse bereits bei 180 Grad circa 35 Minuten vorgebacken werden. In der Hälfte der Backzeit das Gargut umrühren, danach das Gemüse aus dem Ofen nehmen und warm stellen.
7. Den Ofen nun auf 250 Grad Umluft aufheizen.
8. Ein Gitter auf ein Backblech legen (damit das Poulet nicht im eigenen Sud schwimmt), Poulet darauf platzieren und während 15 Minuten backen.
9. Hitze auf 140 Grad Umluft herunterschalten, Poulet erst jetzt gut salzen und nochmals 60 Minuten garen.
10. In der Hälfte der Garzeit die restliche Marinade, die nicht fürs Geflügel verwendet wurde, über das Gemüse leeren und dieses für die restlichen 30 Minuten nochmals in den Ofen geben.
11. Poulet und Gemüse zusammen anrichten und geniessen.

**Zubereitungsdauer: circa 2.5 Stunden**

### **Buffalo Cabernet Sauvignon**

Intensives Violetrot. Aromen von Cassis und schwarzem Pfeffer, mit dezenten Röst- und Vanillenoten vom Ausbau im Barrique. Voll im Gaumen, mit weichen Tanninen und lang anhaltend im Abgang.



[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)