

GEBRATENES HUHN UND GEMÜSE MIT KRÄUTERN



SCHWIERIGKEITSGRAD: ●●●● Hoch
ERFORDERT HILFE Ja
PORTIONEN

ZUTATEN

- 4 Hähnchenschenkel (vorzugsweise Bio)
- 200 g kreolische Kartoffel
- 200 g Karotten
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 kleine Bunde Dill
- 200 g Champignons (es können verschiedene Pilzsorten sein)
- In der Region geerntete essbare Blumen wie Ringelblume, Rettich, Brokkoli, Holunder, Kapuzinerkresse (optional)
- Salz nach Geschmack
- Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
- Butter nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Die Karotten schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
- 2 Die Kartoffeln sollten mit der Schale und im Ganzen serviert werden, sie sollten daher gründlich gewaschen werden.
- 3 Die Kartoffeln mit der Schale in einem Topf 10 Minuten in Salzwasser kochen.
- 4 Die Hähnchenschenkel nehmen und gut abtrocknen. Leicht salzen und vor dem Kochen 10 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen. Gleichzeitig eine Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze zum Braten erhitzen.
- 5 Mit etwas Olivenöl und Butter 8-10 Minuten auf der Seite der Haut braten, dabei darauf achten, dass das Fett nicht zu heiß wird. Nach dieser Zeit den Schenkel umdrehen und die andere Seite auf die gleiche Weise braten, bis die Keule durchgebraten ist. (Mit einem Thermometer können Sie überprüfen, ob das Huhn gar ist
- 6 Es ist zu beachten, dass Sie mit dem nächsten Schritt beginnen, wenn Sie den Schenkel umdrehen, damit Sie alle Komponenten gleichzeitig bereit haben. Denken Sie daran, dass die Haut gut gebräunt sein muss, damit sie knusprig wird.
- 7 und in die dickste Stelle einführen. Es sollte hier mindestens eine Temperatur von 75°C gemessen werden. Wenn Sie kein Thermometer haben, können Sie einen kleinen Schnitt in die dickste Stelle des Huhns machen und prüfen, dass das Fleisch nicht mehr rosa ist. Das Fleisch sollte bis zum Knochen gleichmäßig weiß sein).
- 8 In einer Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Butter schmelzen und die zuvor gekochten Kartoffeln langsam anbraten. Sobald die Kartoffeln fertig sind, nehmen Sie die Pilze und braten sie in derselben Pfanne kurz an, um die Hitze und den Geschmack zu nutzen.
- 9 In einer anderen Pfanne die Karotten auf die gleiche Weise wie die Kartoffeln kochen, wobei die Kartoffeln weniger Zeit zum Kochen benötigen.
- 9 Vor dem Servieren alle Gemüsesorten in der gleichen, vom Herd genommenen Pfanne mischen und die zerkleinerten Dillzweige zum Würzen hinzufügen. Eine Minute lang ruhen lassen.

Zum Servieren

- 1 In eine große flache Schüssel füllen, mit Dill und Blüten garnieren. Sofort servieren.