

Hähnchen in Salzlake mit Kartoffeln und grünem Spargel

Zutaten

(für 4 Personen):

1 Hähnchen (aus deutscher Erzeugung)
100 g Meersalz
6 EL Olivenöl
1 TL italienische Kräuter
1 kg Kartoffeln
500 g grüner Spargel
200 g Crème fraîche
1 TL Paprika geröstet
Petersilie
Salz und Pfeffer



Nährwerte:

Pro Portion ca. 871 kcal, 47 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 90 Minuten (plus mindestens 12 Stunden fürs Brining)

Hähnchen in Salzlake mit Kartoffeln und grünem Spargel

Zubereitung:

1. Zuerst das Hähnchen mit Wasser bedecken, das Meersalz dazugeben und über Nacht kaltstellen.



2. Am nächsten Tag aus der Salzlake nehmen und gut abtropfen lassen. Jetzt das Öl und die italienischen Kräuter mischen, Hühnchen mit der Hälfte der Marinade bestreichen...



3. ...und im Ofen bei 200 Grad circa 30 Minuten garen.



Hähnchen in Salzlake mit Kartoffeln und grünem Spargel

4. Als nächstes die Kartoffeln putzen, halbieren, mit etwas Marinade mischen...



5. ...und ebenfalls in den Ofen geben. Alles weitere 30 Minuten garen.



6. Jetzt die holzigen Enden vom Spargel entfernen, den Spargel und die restliche Marinade vermengen...



7. ...und schließlich für noch einmal 15 Minuten in den Ofen geben.

Hähnchen in Salzlake mit Kartoffeln und grünem Spargel



8. Für den Dip Crème fraîche, Paprikagewürz und gehackte Petersilie mit etwas Salz und Pfeffer mischen.



9. Zum Schluss alles zusammen anrichten und genießen: Saftig zart und herrlich lecker!



Hähnchen in Salzlake mit Kartoffeln und grünem Spargel



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-gefluegel.de**