

Brathuhn mit Zitrone

Pollo arrosto con limoni

Das einfachste und köstlichste Huhn aus der italienischen Küche für 4 Portionen. Sie brauchen ausschließlich die folgenden Zutaten:

- 1 hochwertiges Freilandhuhn mit 1,4 bis 1,9 kg
 - 2 ungespritzte Bio-Zitronen
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für den köstlichen Geschmack sorgen das Huhn, die Zitronen und der Ofen.

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Das Huhn außen und innen gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend abtropfen lassen.
- Das Huhn mit reichlich Salz und Pfeffer bestreuen und die Gewürze mit den Fingern auf der Haut und in der Bauchhöhle verreiben.
- Die Zitrone waschen und mit der flachen Hand kräftig auf der Arbeitsfläche hin-und her rollen, damit sie weicher wird. Jede Zitrone wenigstens 20 mal mit einem Zahnstocher oder einer Gabel einstechen.
- Die Zitronen in die Bauchhöhle des Huhns stecken. Die Öffnung mit Holzspießen oder mit einer Dressiernadel und Küchengarnd verschließen, sodass noch Luft entweichen kann.
- Das Huhn mit der Brustseite nach unten in einen Bräter legen und keinerlei Fett hinzugeben. Das Huhn gart im eigenen Saft. Nach 30 min das Huhn mit der Brustseite nach oben drehen.
- Das Huhn weitere 30 - 40 min garen. Dann die Ofentemperatur auf 200 °C erhöhen und knusprig braten (ca. 10 - 20 min). Die Garzeit beträgt pro 500 g 20 bis 25 Minuten. Es ist nicht erforderlich das Huhn ein weiteres mal umzudrehen.
- Das Brathuhn ganz servieren. Der Saft, der sich in der Bauchhöhle angesammelt hat, schmeckt köstlich und sollte unbedingt zu dem Fleisch serviert werden.

Anmerkung: Übriggebliebenes Fleisch schmeckt auch kalt sehr gut, wenn man es mit etwas Garflüssigkeit feucht hält und nicht direkt aus dem Kühlschrank isst.

Das Rezept stammt aus *Die Klassische Italienische Küche* von Marcella Hazan.

Guten Appetit wünschen Jasmin Dürr und Julius Mager

