



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl



Geschmortes Zitronenhuhn mit Kürbis

Zubereitungsdauer ca. 120 min
Für 2 Personen

Zutaten

1 ganzes Bio Huhn
6 Bio Zitronen
12 Knoblauchzehen, ungeschält
500 g Kürbis (geschält & entkernt)
1 Bund Rosmarin
Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Ofen vorheizen
Den Ofen auf 160 °C vorheizen.

Huhn mit Zitronen & Rosmarin füllen
3 Zitronen vierteln und das Huhn damit befüllen, einen Zweig Rosmarin hinein geben und die beiden Schenkel mit Küchengarn zusammenbinden, damit die Füllung während des Schmorens nicht herausfällt.

Huhn & restliche Zitronen in den Schmortopf geben
Den Boden des Schmortopfes mit Olivenöl beträufeln und das gefüllte Huhn darin platzieren. Die restlichen Zitronen ganz, in Viertel oder in Scheiben in den Schmortopf legen.

Knoblauchzehen einstechen
Die ungeschälten Knoblauchzehen mit einem Messer leicht einstechen und zum Huhn geben. Alles mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Im Ofen die erste Stunde schmoren
Mit geschlossenem Deckel im Ofen bei 160 °C für 60 Min. schmoren.

Kürbis zugeben & fertig schmoren
Danach den Deckel abnehmen und den grob geschnittenen Kürbis dazu legen. Ohne Deckel für weitere 20–30 Min. im Ofen bei 160 °C fertig garen. Für die letzten 5–10 Min. bei ca. 220 °C unter dem Grill dem Geschmortem eine schöne Farbe verpassen und sofort genießen.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium