

Sendung: Ratgeber
Datum: 3. Mai 2007
Sendezeit: 11.10 Uhr
Redaktion: Myriam Zumbühl

KÜCHENKLASSIKER NEU ENTDECKT

Das Poulet

Ein herrlicher Duft weht durch die Küche, wenn im Ofen ein Poulet gebraten wird. Dieses kann nach Lust und Laune gewürzt werden - und wie Sie in unserem "Küchenklassiker Poulet" sehen, ist's keine Hexerei ein knuspriges Poulet selber zuzubereiten.

* * *

Ganzes Poulet mit Zitronen-Thymian Butter

Ein ganzes Poulet, ca. 1kg schwer, am besten ein frisches Bio-Huhn!
1 grosse unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
3 Hand voll frischer Thymian, Blätter abgezupft und etwas gehackt
125g weiche Butter
5 Streifen Bratspeck, in feinen Streifen
Salz und Pfeffer

Den Ofen auf ca. 220 Grad vorheizen.

Das Poulet innen und aussen waschen und mit etwas Küchenpapier trocken tupfen. Oben bei der Halsöffnung mit dem Messer einen kleinen Schnitt in die Haut schneiden. Dann einen Finger ganz sachte zwischen die Poulethaut und die Pouletbrust schieben, so dass sich die Haut von der Brust löst und eine kleine "Tasche" für die Butterfüllung entsteht. Für die Füllung Zitronenschale mit dem Sparschäler möglichst dünn abschälen, in Streifen schneiden. Restliche Zitrone vierteln. Zitronenschale, Knoblauch, Thymian, Butter und Bratspeck mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen (kneten Sie die Butter von Hand, damit alle Zutaten gut vermischt sind.)

Diese Butter in die die Öffnung zwischen Pouletbrust und Haut schieben und über das ganze Brüstchen verstreichen. Zitronenviertel in den Pouletbauch füllen. Das Poulet mit der restlichen Butter einschmieren.

Poulet mit Küchengarn verschnüren, damit es während dem Backen die Form behält.



Schweizer Radio 3 5.1

Das gefüllte Poulet in einen großen Röster legen und im Vorgeheizten Ofen bei 200 C°, ca. eine Stunde braten. Poulet immer wieder mit dem ausgetretenen Fett bepinseln, das ergibt eine schöne Farbe und hält das Fleisch schön saftig. Sobald der austretende Fleischsaft klar und das Fleisch nicht mehr rosa ist (am Besten testen Sie das an der Stelle zwischen Pouletbrüstchen und Pouletschenkel), Poulet aus dem Ofen nehmen, mit etwas Alufolie abdecken und für ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann Poulet tranchieren und sofort servieren.

Quelle: Kochen mit Myriam - Meine Lieblingsrezepte, Myriam Zumbühl, erschienen im Fona Verlag.

* * *

Einfaches Poulet- Gewürz

100g grobes Meersalz
30g hellbrauner Zucker
2-3 Esslöffel Paprika
2 Esslöffel frisch gemahlener Pfeffer
2 Esslöffel getrockneter Oregano
2 Esslöffel getrockneter Thymian
1 Esslöffel Cayenne Pfeffer, nach Belieben

Alle Zutaten in einem Schüsselchen von Hand gut vermischen. Die Gewürzmischung kann in einem luftdicht verschliessbaren Behälter bis zu 6 Monate aufbewahrt werden.

TIPP: Diese Gewürzmischung kann beliebig erweitert und verändert werden. Anstatt Paprika kann Kümmel, Koriander und Chilli-Pulver verwendet werden. Mediterran wird diese Gewürzmischung, wenn an Stelle von Oregano und Thymian getrockneter Estragon, Dill oder Basilikum verwendet wird. Dabei auf den Cayenne Pfeffer verzichten. Sie können nach Lust und Laune mischen - dabei aber immer das Verhältnis von Zucker und Meersalz beibehalten.

Quelle: www.marthasteward.com

* * *

Füllungen

Sie können natürlich alles Mögliche in den Poulet-Bauch stecken: Zitronen- oder Orangenschnitze geben im Poulet-Bauch ein wunderbares Aroma. Zitrone passt zu Thymian und Rosmarin, Salbei harmoniert mit Orangenzeste.



Schweizer Radio 3 51

Es genügen auch wenige Gewürzzweiglein, Knoblauchzehen oder kleine Zwiebeln die dort ihren wunderbaren Duft entfalten.

Kräuterbutter geben einem Poulet eine feine Würze und machen das Fleisch zart und aromatisch. Weiche Butter mit frischen, gehackten Kräutern & fein geschnittener Zitronen- oder Orangenzeste vermischen und zwischen Haut und Pouletbrüstchen streichen (Anleitung siehe oben).

Anstatt Butter kann auch Ricotta oder Mascarpone dafür verwendet werden.

* * *

Glanz

Damit das Poulet mit einer glänzenden Haut aus dem Ofen kommt, ist es wichtig, dass es im Ofen regelmässig mit dem ausgetretenen Bratfett bepinselt wird. So bleibt das Fleisch schön weich und die Haut knusprig.

Das Poulet kann auch ca. 15 Minuten vor Backende mit etwas Honig eingestrichen werden. Bis zum Ende der Bratdauer ergibt das eine schöne Kruste.

* * *