

Paprika-Ofen-Hähnchen mit Birnen und Bohnen

Zutaten für das Hähnchen (für 4 Personen)

- 800 g runde, festkochende Frühkartoffeln
- 1 (etwa 800-1000 g) ganzes, ausgenommenes Brathähnchen
- 1 Knolle frischer Knoblauch
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Olivenöl
- 3 rote mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund Karotten
- 1 Handvoll Cherry-Tomaten
- 2 EL Honig
- 1 EL geräuchertes, edelsüßes Paprikapulver
- grobes Meersalz
- Pfeffer

Zunächst das Hähnchen zerteilen: Das Brustfilet herauslösen und für später beiseitelegen. Beide Keulen vom großen Knochen befreien und mit etwas zerdrücktem Knoblauch und Rosmarin befüllen. Auch den Hähnchenrumpf entsprechend einreiben und mit den Keulen bei 160 Grad für 30 Minuten im Ofen braten.

Währenddessen nach Belieben einige Kartoffeln für die Kartoffelchips zur Seite legen. Die restlichen daumendick in Scheiben schneiden, mit 3 EL Olivenöl, zerdrücktem Knoblauch und Salz benetzen und bei 160 Grad für 20 Minuten ebenfalls im Ofen garen. Die roten Zwiebeln und Karotten schälen, in Spalten schneiden und nach Ablauf der 20 Minuten zu den Ofenkartoffeln geben. Alles zusammen weitere 8-10 Minuten garen. Anschließend Tomaten, etwas Rosmarin, Pfeffer und 1 EL Honig hinzugeben und weitere 2-3 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Parallel Paprikapulver, 1 EL Honig, Meersalz und Rosmarin mit etwa 2 EL Olivenöl zu einer Marinade vermengen. Das Hähnchen nach 30 Minuten aus dem Ofen nehmen, mit der Marinade bestreichen und weitere 10 Minuten im Ofen garen.

Das Brustfilet samt Haut salzen und in einer Pfanne auf beiden Seiten mit etwas Öl für jeweils 3 Minuten scharf anbraten, dann für 5-7 Minuten bei 160 Grad zu dem Brathähnchen in den Ofen legen.

Für die Kartoffelchips hauchdünne Kartoffelscheiben in dem restlichen Olivenöl knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Belieben salzen.

Zutaten für die Bohnen:

- 150 g (mit Knoblaucharoma) polnischer Speck
- alternativ: durchwachsener Speck
- 300 g gelbe Prinzessbohnen
- 300 g Brechbohnen oder Buschbohnen
- 5-6 Schoten Dicke Bohnen
- 3-4 kleine weiße Zwiebeln
- 3 Birnen
- 1 Weißwein-Essig
- Butter
- 1 Handvoll frischer Majoran

Die dicken Bohnen aus der Schote lösen und mit den gelben Bohnen und den Brechbohnen (oder Buschbohnen) blanchieren. In einer Pfanne die weißen, klein geschnittenen Zwiebeln in zerlassener Butter glasig braten, den Speck in dünne Streifen schneiden und kurz mit anbraten. Bohnen und Essig dazugeben und die Flüssigkeit bei geringer Hitze reduzieren lassen. Die Birnen in Spalten schneiden und mit etwas Salz, Pfeffer und gehacktem Majoran in die Pfanne geben. 2-3 Minuten kurz braten und dann vom Herd nehmen.

Anrichten:

Das Paprika-Ofen-Hähnchen zusammen mit Birnen, Bohnen, Kartoffeln und Ofengemüse auf einem Teller anrichten und servieren. Die Kartoffelchips dazu reichen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 12.08.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen