

Ofenhuhn mit Sesam und Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 (ca. 2 kg, vorzugsweise in Bio-Qualität) Huhn
- 6-7 Möhren
- 3 Pastinaken
- 1 Petersilienwurzel
- 2 große rote Zwiebeln
- ½ frische Knolle Knoblauch
- 250 g Kirschtomaten
- 3-4 Stangen Frühlingslauch
- weißer und schwarzer Sesam
- etwas süßes Paprikapulver
- 1 TL Honig
- Abrieb von ½ (Bio-) Zitrone
- 1 milde Chilichote
- 1 Zweig Rosmarin
- 8 Stiele glatte Petersilie
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- Olivenöl

Tipp: Je besser die Qualität des Hühnerfleisches ist, um so weniger Gewürze müssen zum Einsatz kommen. Wer also ein Huhn in Bio-Qualität kauft und puren Geschmack bevorzugt, kann ruhig auf Paprika, Honig und Rosmarin verzichten.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) erhitzen.

Das Huhn rundherum salzen (je nach Qualität mehr oder weniger) und für ein paar Minuten in das Fleisch einziehen lassen. ¼ TL Paprikapulver, 2 EL Olivenöl und 1 TL Honig vermischen und das Huhn damit einstreichen.

Das Gemüse putzen und in gleichgroße Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen auf ein tiefes Backblech geben, mit etwas Olivenöl, 2-3 Prisen Salz und ½ Löffel Honig würzen und das Huhn darauflegen. Circa 45 Minuten auf mittlerer Schiene garen.

Nach 45 Minuten das Huhn aus dem Gemüsebett nehmen und zerlegen. Die Kirschtomaten halbieren, den Frühlingslauch in schmale Ringe schneiden und unter das Gemüse mischen. Die zerlegten Hühnerteile auf das Gemüsebett legen und für weitere 15-20 Minuten im Ofen zu Ende garen.

Zum Schluss die Petersilie fein hacken und mit etwas Zitronenabrieb, 1 kleinen Prise Salz sowie etwas frischem Pfeffer über das Gemüse geben. Das Huhn nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb nachwürzen und mit Sesam garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 09.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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