



# Rosmarin-Hähnchen mit Orangen und Kartoffeln

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Petersilie, frisch       | 20 g  |
| Rosmarin, frisch         | 10 g  |
| Orangen                  | 2 St. |
| Zwiebeln, gelb           | 2 St. |
| Oregano, getrocknet      | 1 TL  |
| Salz                     |       |
| Pfeffer, schwarz         |       |
| Suppenhuhn               | 1 St. |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 1 kg  |
| Knoblauchzehen           | 2 St. |
| Cayennepfeffer           |       |
| Olivenöl                 | 6 EL  |

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleine Auflaufform

1. Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und grob hacken. Orangen heiß abwaschen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und in grobe Würfel schneiden. In einer Schüssel Petersilie, die Hälfte des Rosmarins, Orangenwürfel und gewürfelte Zwiebeln mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.
2. Hähnchen von innen und außen mit kaltem Wasser abbrausen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Flügelspitzen und Bürzel abschneiden.
3. Das Hähnchen von außen und innen mit Salz würzen und mit den Kräuterorangen füllen. Hähnchen mit der Brustseite nach unten in eine Auflaufform geben und ca. 35 Min. im Ofen backen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden. Knoblauchzehen mit der Schale halbieren. In einer Schüssel Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen, Rosmarin und Knoblauch dazugeben, mit Olivenöl beträufeln und gut miteinander vermengen.
5. Nach ca. 35 Min. Hähnchen wenden, gewürzte Kartoffeln samt Olivenöl auf dem Backblech verteilen, Backofen auf 170 °C (Umluft) erhöhen und weitere ca. 40 Min. goldbraun braten. Dabei das Hähnchen immer wieder mit dem Bratensaft begießen.

6. Hähnchen aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, halbieren, Füllung entfernen. Das Rosmarinhähnchen mit Kartoffeln samt dem Bratensaft servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |           |
|----------------|-----------|
| Kaloriengehalt | 1245 kcal |
| Kohlenhydrate  | 56 g      |
| Eiweiß         | 64 g      |
| Ballaststoffe  | 7 g       |
| Fette          | 85 g      |