



Zitronen-Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 2h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	2 St.
Rosmarin, frisch	30 g
Knoblauchknolle	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Brokkoli	1 St.
Brathähnchen	1 St.
Salz	
Pfeffer, weiß	
Olivenöl	2 EL
Geflügelbrühe	500 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

Bräter

1. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen, trocken reiben und halbieren. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Knoblauchknolle quer halbieren. Kartoffeln waschen und in Viertel schneiden. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln.
2. Brathähnchen waschen, trocken tupfen und von innen und außen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl einreiben. Jeweils die Hälfte der Zitrone, der Knoblauchknolle und vom Rosmarin in das Brathähnchen geben.
3. Brathähnchen mit der Brust nach unten in einen Bräter legen, mit Brühe angießen und im vorgeheizten Ofen ca. 60 Min. garen.
4. Brathähnchen wenden, damit die Brust nach oben zeigt. Kartoffeln, Brokkoli, Zitrone, Rosmarin und Knoblauch um das Hähnchen im Bräter verteilen und erneut ca. 30 Min. unter dem heißen Grill im Ofen bis zum gewünschten Bräunungsgrad grillen.
5. Zitronen-Hähnchen aus dem Bräter nehmen, Füllung entnehmen, tranchieren und auf einer Servierplatte platzieren. Die Hälfte der Knoblauchzehen ausquetschen, Mus mit Ofenkartoffeln und Brokkoli vermischen und um das Zitronen-Hähnchen anrichten. Zitrone leicht abkühlen lassen, im Anschluss Saft einer halben Zitrone über das Hähnchen auspressen, zusammen mit Rosmarin, Zitronenhälfte und Knoblauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	947 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	106 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g