

**Martina Kömpel**  
**Sonntagshähnchen aus dem Ofen**  
**nach Paul Bocuse**

**Dienstag, 27. August 2019**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittelschwer**  
**Weltküche**

## **Zutaten:**

### **Für das Hähnchen**

1	Hähnchen (ca. 1,5 kg)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Dijon-Senf
2 EL	Sonnenblumenöl
500 g	Sahne
250 g	Weißbrotbrösel
125 g	weiche Butter

### **Für den Salat**

1	Kopfsalat
4	Tomaten
1 EL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker



## **Zubereitung:**

1. Zunächst das Hähnchen in „Schmetterlingsform“ schneiden. Dafür das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf das Schneidebrett legen, das Rückgrat sollte nach oben zeigen. Mit einer Geflügelschere entlang des Rückgrats an beiden Seiten das Hähnchen aufschneiden, dabei so nah wie möglich am Knochen entlang schneiden. Dann das Rückgrat entfernen und das Hähnchen umdrehen, so dass es mit der Brustseite nach oben auf dem Brett liegt. Anschließend das Hähnchen flach drücken (bzw. Flügel und Beingelenke eindrehen).
2. Das so vorbereitete Hähnchen leicht mit Salz und Pfeffer würzen und komplett mit dem Senf einstreichen.
3. In der Zwischenzeit den Backofen auf 175 Grad Ober- und Unterhitze.
4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten in den Bräter legen, die Sahne angießen und dann alles in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 40 Minuten braten.
5. In der Zwischenzeit Weißbrotbrösel mit weicher Butter vermischen.
6. Nach 40 Minuten im Ofen, das Hähnchen wenden, so dass die Brustseite nach oben zeigt. Die Bröselbutter auf dem Hähnchen verteilen und nochmals ca. 10 -15 Minuten knusprig garen.

7. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trockenreiben, den Stielansatz ausschneiden und die Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit Essig, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker marinieren. Salatblätter vorsichtig untermischen.

Pro Portion: 1593 kcal / 6667 kJ  
59 g Kohlenhydrate, 86 g Eiweiß, 114 g Fett