



Knoblauchhendl mit Karotten & Erdäpfeln

Zubereitung

90 Minuten

Den Backofen auf 175 °C Heißluft vorheizen.

Das Hendl mit dem Knoblauchöl und dem Paprikapulver einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen schälen. Die Bio Zitrone heiß waschen und in Scheiben schneiden. Das Hendl mit den Knoblauchzehen und den Zitronenscheiben sowie einer Schnitte Butter und den Rosmarinzweigen in eine Backform geben und mit der Gemüse- oder Hühnersuppe aufgießen. Das Hendl je nach Größe für eineinhalb bis eindreiviertel Stunden bei 175 °C Heißluft knusprig braten. Halbstündlich mit etwas Gemüsesuppe aufgießen.

Die Karotten waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Erdäpfel putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem Knoblauchöl und den Gewürzen marinieren. Das Gemüse nach rund 45 Minuten zum Hendl geben und mitbacken. Alternativ in eine eigene Backform geben und im Ofen mitbacken.

Fotocredits: www.cookingcatrin.at/ CarlettoPhotography

Zutaten

4 Personen

1 Poularde (rund 2 kg)

5 EL Bona Geschmacksöl Knoblauch

½ TL Paprikapulver

Salz & Pfeffer

5-6 Knoblauchzehen

1 Bio Zitrone (groß)

eine Schnitte Butter

einige Rosmarinzweige

einige Thymianzweige

350 ml Gemüsesuppe/Hühnersuppe

Für das Gemüse:

500 g Erdäpfel

300 g Karotten

3-4 EL Bona Geschmacksöl
Knoblauch

1 TL Gemüsegewürz

Kräutersalz & Pfeffer