



Zimthähnchen

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins Servings: 4

- 1 Die Gewürzmischung vorbereiten. Dazu Paprika, Nelkenpulver, Zimt und Cayennepfeffer vermischen und die Mischung anschließend halbieren.
- 2 Die eine Hälfte mit den Zutaten für die flüssige Gewürzmischung verrühren. Die Zwiebel mit den Nelken spicken. Die Knoblauchzehen schälen.
- 3 Nun das Hähnchen von innen mit der "trockenen" Hälfte der Gewürzmischung ausreiben. Das Huhn mit der gespickten Zwiebel und dem Knoblauch füllen und wenn nötig die Öffnung verschließen.
- 4 Jetzt die "flüssige" Gewürzmischung herstellen. Dazu verrühren Sie die noch nicht verwendete Hälfte der Würzzutaten, den flüssigen Honig, Zitronensaft und den scharfen Senf. Das Hähnchen mit der flüssigen Gewürzmischung bepinseln.
- 5 Das Fleisch in einen Römertopf oder Bräter legen und im Ofen bei 180 °C ca. 1 1/4 Stunden garen. Zwischendurch immer mal wieder einpinseln.
- 6 Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 min. z.B. mit der Grillfunktion des Backofens bräunen bis die Haut knusprig ist.
- 7 Parmesan zur Suppe hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Eintopf mit Gouda-Streifen garnieren.

Zutaten

| | | | | | |
|------------|---------------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------|
| 1TL | Paprikapulver | 50ml | Akazienhonig | 20 | Gewürznelken |
| 1TL | Nelkenpulver | etwas | Zitronensaft | 0,5TL | Chilli (Cayennepfeffer) |
| 1TL | Zimt | 1 | Scharfer Senf | | |
| 1 | Zwiebel | etwas | Salz | | |
| 1 | Brathähnchen frisch | 4 | Knoblauchzehen | | |



Kürbis-Pommes aus Butternut Kürbis

Rezepte aus der Sendung

Total: 30 mins Servings: 4

- 1 Halbiere und schäle den Kürbis, entferne die Kerne und bringe ihn in Pommes Form.
- 2 Lege die Pommes Sticks 5 Minuten lang in eine Schüssel mit Wasser
- 3 Inzwischen bereitest du die Gewürzmischung vor. Vermische dafür Pfeffer, Paprikapulver, Curry und Maisstärke in einer Schüssel. Wer möchte kann auch getrocknete Chilis dazugeben. Wichtig: Verzichte auf Salz!
- 4 Heize die Heißluft Fritteuse oder den Backofen auf 200°
- 5 Die Pommes aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen und trockentupfen.
- 6 Die Pommes in einer Schüssel mit dem Öl, der Gewürzmischung und der Maisstärke mischen.
- 7 In den Fritteusen Korb oder auf das Backblech (verwende Backpapier) nebeneinanderlegen
- 8 10 Minuten backen, dann wenden und noch mal 10 Minuten backen.
- 9 Erst kurz vor dem Servieren mit Salz würzen.

Zutaten

- | | | | |
|------------|----------------------------|------------|---------------------|
| 1EL | Gwürzmischung | 2EL | Gewürzmischung aus: |
| 1EL | Maisstärke | | Pfeffer |
| 1 | mittleren Butternut Kürbis | | Paprika |
| | | | Currypulver |