

# Brathähnchen in süßsaurer Sauce



## 4 PORTIONEN

**1 Hähnchen, am besten vom Bio-Hof (2 kg) • Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • 1 Hand voll frische Petersilie, grob gehackt • 4 daumengroße Stücke frischer Ingwer, ungeschält gerieben • 2 rote und gelbe Paprikaschoten, halbiert und geputzt • 4 rote Zwiebeln, geschält • 2 frische Chilischoten, halbiert • 1 reife Ananas, geschält, geviertelt und klein geschnitten • 1 TL Fenchelsamen, zerdrückt • Olivenöl • 2 EL Zucker • 6 EL Aceto balsamico**

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Das Hähnchen innen und außen großzügig würzen und mit der Ingwer-Petersilien-Mischung füllen. Die Paprikaschoten und roten Zwiebeln vierteln und in eine Kasserolle legen. Chilis, Ananas und zerdrückte Fenchelsamen zufügen. Drei kräftige Spritzer Olivenöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer bestreuen und alles gut vermischen. Das Hähnchen obenauf legen, mit etwas Öl bestreichen und in der Mitte des vorgeheizten Ofens 90 Minuten braten. Das Brathuhn ist gar, wenn sich die Knochen leicht aus den Keulen lösen lassen.

Nach dem Braten die Bratensäfte des Hähnchens über der Kasserolle abtropfen lassen. Das Hähnchen und die Hälfte des Gemüses und der Ananas auf einen Teller legen und fünf Minuten ruhen lassen, während Sie die Sauce zubereiten. Das restliche Gemüse und die andere Hälfte der Ananas aus der Kasserolle nehmen und zusammen mit dem Zucker, Essig und ein wenig Salz im Mixer zu einer köstlichen Sauce verarbeiten – mit etwas kochendem Wasser lösen und falls nötig verdünnen. Sie können die Sauce durch ein grobes Sieb streichen, damit sie noch feiner wird; ich mache das allerdings nicht. Nach Belieben abschmecken.

Das Huhn mit ein paar gebratenen Nudeln oder etwas gedämpftem oder gekochtem Reis als Beilage servieren – guten Appetit.



## **Marinierter Mozzarella in Crème fraîche mit Zitrone und Majoran**

### **4 PORTIONEN**

Diesen Salat bereite ich gerne zu, weil er aus einer einfachen Kugel Mozzarella etwas ganz Besonderes macht. Er hat genügend Klasse, um mit ein wenig gehackter Tomate auf geröstetem Brot eine schöne Vorspeise oder Bruschetta abzugeben.

Vier Kugeln Mozzarella aus Büffelmilch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem großen Teller anrichten und mit einem Becher Crème fraîche (150g) bestreichen. Mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Eine unbehandelte Zitrone waschen, mit einem Gemüseschäler dünn schälen, die Hälfte der Schale fein hacken und über den Mozzarella streuen. Eine Zitronenhälfte auspressen und den Saft darüber träufeln. Die andere Zitronenhälfte beiseite legen, um später, falls nötig, noch etwas Säure zufügen zu können. Eine Hand voll frische Majoranblätter darüber geben. Schmecken Sie den Salat nochmals ab, damit die Aromen ausgewogen sind.

Ein paar frische Chilischoten halbieren, entkernen und fein schneiden. Über den Mozzarella streuen, 4 EL gutes Olivenöl darüber träufeln, und den Salat allein oder als Beilage servieren. Reste können Sie einige Tage lang im Kühlschrank aufbewahren, sie schmecken auch auf einem Stück gebackenen Kabeljau großartig – probieren Sie es mal aus!



## **Joghurt mit Heidelbeerkonfitüre und Holunderlikör**

Ein fantastisches und schnelles Rezept für jene Tage, an denen man keine Ewigkeit damit zubringen will, das Dessert zuzubereiten. Zudem eignet es sich sehr gut für zwischendurch als »Gaumenerfrischer« vor der Hauptspeise. Sie können es zwar mit jeder beliebigen Konfitüre zubereiten, Heidelbeerkonfitüre schmeckt jedoch besonders lecker. Versuchen Sie es aber auch einmal mit Erdbeer- oder Himbeerkonfitüre.

### **4 PORTIONEN**

**500 g griechischer oder normaler Naturjoghurt •**

**4 EL Heidelbeerkonfitüre • 8 EL Holunderlikör •**