

Huhn im Gemüsetopf

Geflügel liefert ja alles, was man für die Fitness braucht: bekömmliches, helles Fleisch, das wenig Fett, dafür reichlich wertvolles Eiweiß enthält. Und die Garmethode bestimmt, ob das Fleisch saftig und zart, aber auch, ob es ein Fitmacher ist. Wir braten es deshalb nicht, sondern dünsten es, zusammen mit Gemüse.



Ein geradezu festliches Gericht, zu dem Sie getrost auch Gäste einladen können!

Zutaten für vier Personen:

- 1 Huhn (ca. 1000-1500 g)
- 1 Zitrone
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- nach Gusto 1 Chilischote
- 1 Möhre
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Lauchstange
- 1 kleiner Zucchini
- 1 Paprikaschote
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

- Das Huhn mit Salz austreuen und damit auch einreiben. Ein Stück Zitrone zusammen mit den Petersilienstengeln in den Bauch stopfen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Möhre und Sellerie schälen, zentimetergroß würfeln. Lauchstange putzen, halbieren und gründlich auswaschen. Quer in zentimeterschmale Ringe schneiden. In einem passenden Topf verteilen, der nachher auch das Huhn bequem aufnehmen kann.
- Auch den Zucchini und die Paprikaschote würfeln und dazwischen verteilen, wie auch die Petersilienblätter zugeben. Alles salzen und pfeffern.
- Das vorbereitete Huhn in den Topf betten. Den Deckel auflegen und zunächst rasch zum Kochen bringen. Dann aber auf ganz kleine Stufe schalten und alles im eigenen Saft so lange dünsten, bis die Gemüse weich sind und das Huhn gar. Das erkennen Sie, wenn Sie zwischen Brust und Keulen mit einem spitzen Messer hineinstecken und klarer Saft ausläuft.

- Es dauert je nach Größe und Alter des Huhns zwischen 50 und 75 Minuten. Ein Freilandhuhn (z.B. ein Biohuhn oder ein französisches Huhn mit dem Label rouge-Siegel) kann auch 90 Minuten brauchen.
- Das Huhn in Portionsstücke zerlegen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, oder wenn sie Gäste haben, zunächst als Ganzes auf einer Platte servieren und erst am Tisch zerlegen. Den Sud, der sich im Topf gebildet hat, mit ein wenig von dem weichgekochtem Gemüse aufmixen, bis eine cremige Soße entstanden ist und schließlich dazu reichen.

Kalorien: ungefähr 300 pro Person.