

Pollo al Romero

Maishähnchen mit Rosmarin

Unglaublich lecker, schön anzusehen und dank frischem Rosmarin mit der Kraft der Natur.

“Un afrodisiaco natural”.

Peruanisches Maishähnchen aus dem Backofen ist, wenn du es im Ofen hast, ein Gericht für einen super entspannten Abend. Die Vorbereitung ist einfach und unkompliziert.

Was du benötigst, ist eine Auflaufform, in der dein frisches Maishähnchen ein bisschen Platz hat. Eine größere Schüssel zum Mischen des Gemüseanteiles und ein kleines Schälchen zur Zubereitung der Marinade.

Fang' mit dem Hähnchen an. Innen und außen wirklich gut waschen, aus dem Inneren vorher den eventuell vorhandenen Beutel mit den Innereien entnehmen. (Ich mag die gar nicht.) Dann trocken lassen und beiseite stellen.



Pollo al Romero

Zutat	Menge	
Hähnchen am Stück, idealer Weise als Mais-Hähnchen	1300	Gramm
frisch gepresste Limette	1/2	Stück
Schalotte-Zwiebel auf feine Würfelchen geschnitten	2	Stück
frischer Knoblauch, gepresst (2) und feine Scheibchen (3)	5	Zehen
peruanische Aji Limo gehackt (altern. Aji Amarillo Paste)	1/3	Stück
Ingwer (geschält, fein gerieben)	1	cm
rote Spitzpaprika	1	Stück
frischer Rosmarin (2 gezupft und 4 am Stück)	6	Stängel
Staudensellerie (ohne Faserstücke), optional Gemüsefond	1	Teelöffel
Kartoffeln, gewaschen, mit Schale gewürfelt	4	Stück
Junge Möhrchen, auf dünne Scheiben geschnitten	3	Stück
Tomate, aromatisch, gewürfelt	1	Stück
Zucchini, gewürfelt	1/2	Stück
Salz	1/2	Teelöffel
Pfeffer frisch gemahlen	1/4	Teelöffel
Senf, mittelscharf	1	Teelöffel
Honig, lieblich	2	Teelöffel
robustes Olivenöl, alternativ Sonnenblumenöl	2	Teelöffel
Pflanzencreme mit feiner Butternote	1,5	Esslöffel
Limette in Scheiben	1	Dekoration
frische Rosmarinstängel am Stück	2	Dekoration
<i>für eigene Anmerkungen</i>		

Pollo al Romero

Zubereitungsanleitung

Wenn das Hähnchen vorbereitet ist, in der größeren Schüssel das Olivenöl, den Limettensaft, einen Teelöffel Pflanzencreme mit Salz, Pfeffer und dem Gemüsfond Pulver mischen, die feinen Zwiebelwürfelchen und Knoblauchscheibchen von 3 Zehen dazu geben. 2 Stängel Rosmarin abzupfen und fein hacken, ca. 1 cm Ingwer reiben und dann beides ebenfalls untermischen.

Jetzt das gewürfelte Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Zucchini, Möhrchen, Tomate) dazugeben und alles unterheben. Sieht dann aus wie ein Salat.

In der kleineren Schüssel den Rest der Pflanzencreme, Honig, Senf mit der fein geschnittenen Aji Limo (Handschuhe! – Latina-Tipp 🍷) und dem gepressten Knoblauch (2 Zehen) mischen, salzen und pfeffern.

OP-Vorbereitung: Handschuhe! – Ärzte-Tipp :)

Das Maishähnchen so drehen, dass dich Brust und Schenkel anlachen. Dann quer zur Fleisch-Achse jeweils einen ca. 2 cm langen feinen Schnitt nur in die Haut von den beiden Brüsten und Schenkeln machen.

Mit deinem Lieblingsfinger jetzt zwischen Haut und Fleisch gleiten und so die Haut mobilisieren (Brust-OP ist auch nicht viel anders). In den gewonnenen Hohlraum kannst du jetzt Marinade unter die Haut streichen und dort vorsichtig verteilen.

Dann die übrigen 4 Stängel Rosmarin auf je einer Brust und Schenkel über den Schnitt einführen und längs, zwischen Haut und Fleisch platzieren. die "Schnittwunde" jeweils wieder etwas glattziehen und dann die übrige Marinade großzügig außen auf dem Hähnchen verteilen.

Den Gemüsemix als Füllung ins Hähnchen stopfen und die Öffnung ggf. mit einem Spießchen schließen. Den Überschuss der Gemüsemischung um das Hähnchen geben. Ein paar Scheiben Limette auf dem Hähnchen platzieren und ...

... geschafft ! Die Auflaufform bei 180 Grad Umluft für ca. 1 Stunde auf der mittleren Schiene in den Ofen geben.

Du kannst nach der Hälfte der Garzeit gerne, je nach Vorliebe ein wenig Weiß- oder Rotwein über das Hähnchen gießen, um es zu befeuchten. Nicht zu viel, sonst verwässert dein Gemüse zu stark. Alternativ kannst du auch den gebildeten Braten-Sud über das Hähnchen schöpfen. *Mhhmmm, wie das schon duftet!*

Dazu passt hervorragend "Camote", Süßkartoffel, die du einfach mit eingepiekster Schale, neben die Auflaufform, mit in den Ofen gibst. Die Garzeit passt perfekt. (Latina-Tipp 🍷)

Durchatmen und ... "Ohm" ...

Nach dem Garen, kannst du die eingesetzten Rosmarinstängel von Brust und Schenkel entfernen oder einfach belassen, zusätzlich 2 frische Stängel Rosmarin und frische Limettenscheiben dekorieren. Ein wenig Limettensaft über das Hähnchen träufeln – fertig.

Playlist anmachen ... (Latina-Tipp 🍷)

Viel Spass beim Kochen & "Buen provecho". M&M