

# Stubenküken mit Kartoffelchips und Spinatsalat

509

**Typ:** Fleisch

**Quelle:** Lea Linster (Brigitte)

**Bemerkungen:**

**Zutaten:**

**Rezept:**

## KARTOFFELCHIPS

Zuerst bereite ich die Kartoffelchips zu. Dafür heize ich den Backofen auf 220 Grad vor. Inzwischen schäle ich drei große Kartoffeln und schneide sie mit dem Gurkenhobel in möglichst dünne Scheiben. Ich wasche sie kurz in kaltem Wasser, damit sich die Stärke löst, und breite die Scheiben nebeneinander zum Trocknen auf Küchenpapier aus. Nun lege ich ein großes Backblech mit Backpapier aus, daraufkommen die Kartoffelscheiben. Ich gebe ordentlich Meersalz und etwas geklärte Butter darüber und vermische alles. Noch schnell einen Zweig Rosmarin mit aufs Blech. Voilà, so werden die Kartoffeln schön! Sie brauchen ungefähr 20 Minuten im Ofen, um gar und knusprig zu werden.

## STUBENKÜKEN

Nun zum Geflügel: Die Stubenküken (in Frankreich heißen sie Poussin, in Baden Mistkratzerle) sind junge Hühner, die ganz besonders zartes Fleisch haben. Am besten schmecken sie, wenn sie etwa 350 Gramm wiegen. Zwei solche Stubenküken lege ich auf ein Backblech und ziehe dicke Federkiele, die vielleicht noch drinstecken, heraus. Mit einem Bunsenbrenner brenne ich die restlichen zarten Kiele ab. Dann reibe ich die Küken mit einem Küchentuch sauber. Mit einer scharfen Geflügelschere schneide ich das Rückgrat heraus und breite die Küken platt aus. Das ist der Trick - denn so gart Geflügel schneller und besser, weil kein Hohlraum mehr da ist! Ich bestreiche die Stubenküken mit Butter, gebe Salz und Pfeffer aus der Mühle darüber und lege ihnen je eine große enthäutete Knoblauchzehe in den Bauch und einige Zweige Thymian. Wer mag, kann auch noch etwas Senf aufstreichen. Mit der Hautseite nach oben kommen die Küken jetzt für 15 Minuten bei 200 Grad in den Umluftherd (sonst 220 Grad, Gas Stufe 5). Anschließend gebe ich sie noch zehn Minuten bei 220 Grad Umluft unter den Grill. Dann sind die Küken knusprig zart. Schön ist es auch, ein paar Kirschtomaten und einige Zehen ungeschälten Knoblauch mit aufs Blech zu geben. Aber aufgepasst: Die Tomaten müssen schon nach einigen Minuten wieder aus dem heißen Ofen!

## SPINATSALAT

Dazu mache ich gern ein bisschen Spinatsalat: Den feinen frischen Spinat wasche ich ganz kurz und nehme die groben Stängel ab. Ich schleudere ihn trocken und mache eine kleine Vinaigrette aus feinstem Olivenöl, ein paar Spritzern Zitrone, Salz und Pfeffer. Genießen Sie's!