

Huhn mit Fenchel, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln

660

Typ: Fleisch

Quelle: Elisabeth Raether, Zeit Magazin

Bemerkungen: Ich lasse mich gern weiterhin von Veganern auf ihren Blogs beschimpfen. Aber Sie, liebe Leser, müssen mir helfen, wenn ich den Fleischkonsum noch verteidigen soll: Mir gehen langsam die Argumente aus, sollte sich an unserem Einkaufsverhalten nichts ändern. Tun Sie mir also den Gefallen, kaufen Sie ein Huhn, das ein gutes Leben hatte, wenn Sie dieses Rezept nachkochen.
Faustregel: Hühner, die es im Supermarkt gibt, hatten kein gutes Leben. Und was ein »gutes Leben« ist, ist gar nicht so schwer zu definieren. Man muss kein Vogelflüsterer sein, um zu verstehen, dass zum Beispiel entzündete Fußballen nicht zu einem guten Leben gehören. Die Tier-ärztliche Hochschule Hannover hat festgestellt, dass 58 Prozent der Masthühner kranke Sohlenballen bekommen, wenn man so viele Tiere in einen Stall zwingt, wie es das deutsche Gesetz erlaubt. Tut mir leid, aber das ist die unappetitliche Realität. Wäre doch schön, wenn die Geflügelwirtschaft sich darum kümmerte, statt neue PR-Websites zu launchen, auf denen sie sich dafür selbst bemitleidet, dass sie vom Verbraucher kritisiert wird.
Bemerkung WG: im Rezept steht 35-45 min für die Garzeit im Ofen. Das ist zu kurz. Für das Essen mit Les und Barry (15 Aug 15) hatten wir die Kartoffeln mit dem Gurkenhobel in sehr dünne Scheiben geschnitten. Das wird matschig. Besser Würfelchen.

Zutaten: Zutaten für 4 Personen:

Etwas Olivenöl,
1 Huhn (1,5 kg schwer)
Salz und Pfeffer
2 Fenchelknollen (in 1 cm dicke Scheiben geschnitten)
7 mittelgroße Kartoffeln (geschält und halbiert)
2 Bund Frühlingszwiebeln (geputzt, das Grün entfernt)
1 Zitrone

Rezept: Suchen Sie sich also einen netten Demeter-Hof, auf dem die Hühner durchs Gras rennen, zahlen Sie die 25 Euro, die so ein Huhn kostet. Zur Belohnung ist dies ein Gericht, das sich praktisch von allein zubereitet: Ofen auf 210 Grad vorheizen. In einem Bräter Öl erhitzen. Huhn salzen und pfeffern, auch innen. Von allen Seiten anbraten, bis die Haut gebräunt ist, das dauert ungefähr 15 Minuten. Haut nicht zerreißen. Das Huhn beiseitestellen.

Fenchel, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln im selben Topf in Öl anbraten. Salzen und pfeffern. 5 Minuten lang unter Rühren anschwitzen, nicht anbrennen lassen. Huhn auf das Gemüse setzen, Topf in den Ofen stellen. Etwa 90 Minuten lang ohne Deckel garen. Man braucht keine Flüssigkeit hinzuzufügen, das Huhn ist am Ende knusprig, das Gemüse leicht karamellisiert.

Für die Garprobe schneidet man am Schenkel dort ein, wo das Gelenk sitzt. Ist der austretende Saft klar, ist das Huhn gar. Mit Gemüse und Zitronenschnitzen servieren.