

Kikok-Hähnchen mit Kürbis-Linsen-Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen



1 Kikok Hähnchen ca. 1600-1900gr.
2 Orangen
300gr Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
Salz-Pfeffer
1 El Paprikapulver oder Kikok-Hähnchengewürz
2 El. Öl 2 Lorbeerblätter
300 ml. Brühe
150gr Puy Linsen
600 g Kürbis
Zucker
Krause Petersilie
3 El Weißweinessig

Für die Füllung Orangen sorgfältig schälen und in 3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch grob hacken und Rosmarinnadeln abzupfen. Orangen Knoblauch Zwiebeln und Rosmarin in einer Schüssel vermengen.

Kikok-Hähnchen mit Kikokgewürz einreiben und zu zwei Drittel mit dem Orangengemüse füllen.
Hähnchen zusammenbinden.

Öl in einem Bräter erhitzen und das übrige Drittel des Orangengemüses mit dem Lorbeer bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten dünsten. Mit Brühe oder einem Schuss Wein auffüllen. Das Kikok Hähnchen auf das Gemüse setzen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad 60 Minuten garen. (Umluft nicht empfehlenswert).

Mehrfach mit dem Bratenfond begießen. Nach 50 Minuten die Temperatur auf 220 Grad erhöhen und 8-10 Minuten weiterbraten.

Bei einem Kikok-Hähnchen mit Thermometer kann man sich nach diesem richten.

Inzwischen die Linsen ca. 35 Minuten garen und mit einem Sieb abtropfen lassen.

Kürbis schälen entkernen und das Fleisch in 3 cm. große Stücke schneiden. Kürbis in heißer Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze zugedeckt 12-15 Minuten zugedeckt garen. Mit Salz Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Petersilie hacken und vor dem Servieren mit Linsen und Kürbis mischen.

Bräter aus dem Ofen nehmen. Sauce und Gemüse durch ein Sieb in einem Topf gießen und zur Hälfte einkochen lassen. Sauce unter das Linsen-Kürbis-Gemüse mischen.

Hähnchen und Gemüse auf einer Platte anrichten und Servieren.