

Rosmarinhuhn



ZUBEREITUNG

Huhn waschen, trockenreiben und leicht salzen.
Den Knoblauch pressen und das Huhn damit einreiben.
Dann den Rosmarin abzupfen und mit den verbliebenen beiden Knoblauchzehen zerhacken, so dass sich die Säfte des Rosmarins mit dem Saft des Knoblauchs vermischen.

Das Ganze dann in das Huhn stopfen. Das Huhn in eine geölte Kasserolle geben und in den auf 140°C vorgeheizten Backofen schieben und bei Niedertemperatur 1 Stunde braten.

Nach ca. 1 Stunde die Temperatur auf 220°C einstellen und die Grillfunktion dazu einschalten. Das Huhn muss eine goldgelbe Färbung haben und sollte nicht überhitzt werden. Evtl. wenden und auf der anderen Seite das gleiche. Dauer der verbleibenden Backzeit ca. 45 Minuten, kann je nach Größe des Huhns variieren.

Guten Appetit!

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Bratzeit: 1 Stunde

Grillzeit: 45 Minuten

ZUTATEN

1 Huhn

1 Stück Bio-Freilandhuhn

5 Stück Knoblauchzehen, ausgepresst

2 Stück Knoblauchzehen, feingehackt

Reichlich Frischen Rosmarin

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch: „*gesund, schön und schlank*“.
