Sonntagshähnchen auf Gemüsereis

Hans Martin Sauer und Manuela Löffler, Darmstadt, 24.1.2021

Zutaten (für 2 Personen):	
1	Ganzes Maishähn-chen, 1,1 bis 1,4 kg
1 Tasse	Reis
1	Zwiebel (mittelgroß)
1	Rote Spitzpaprika
5	Knoblauchzehen
1/2	Knolle frischen Ingwer
5 cl	Olivenöl
2 EL	Salz
Je 1 geh. EL	Süßes und scharfes Paprikapulva sowie Currypulver
1 TL	Pfeffer
1 geh. EL	Butter
Je 1 TL	Getrockneter Thymian
2 EL	Wasser

Ein traditionelles Sonntagsessen, das ich noch aus Kinderzeiten kenne. Allerdings bereitete meine Mutter damals ein ziemlich großes Hähnchen, das für die ganze Familie reichte. Und sie hatte nicht diese geniale Bratform oben rechts, ein Teller mit einem Dorn, auf dem man das Hähnchen bequem und sauber marinieren und im Backofen braten kann. Er sammelt zudem allen Bratensaft und die Gewürzaromen aus den mitgebackenen Kräutern, die Grundlage der leckeren Sosse, die neben dem pikanten Gemüsereis einfach dazugehört.

Die Zubereitung

1. **Das Brathähnchen** wird innen und außen mit reichlich kaltem Wasser gewaschen, lange Haut- und Fettsträhnen werden entfernt. Auf der Bratform darf es abtropfen. Dann wird es innen gesalzen, gepfeffert und mit dem Thymian gewürzt. Stücke der grob gehackten Zwiebel und des Knoblauchs werden hineingeben, soweit möglich. Das Hähnchen wird vorsichtig auf den Dorn der Bratform gesetzt. Wenn man keine solche Form hat, legt man es auf das Backofenrost. Übriges Gemüse wird unten in die Form bzw. in die Fettpfanne des Backofens gelegt. Eine Tasse Wasser dazugeben, damit sich im Ofen Dampf bilden kann.

2. **Die Marinade**: Je ein Esslöffel süßes und scharfes Paprikapulver, Currypulver und feines Salz werden in einer kleinen Schüssel mit einigen Zentilitern Olivenöl zu einer glatten, nicht zu zähen Paste verrührt. In diese Paste wird sodann noch ein wenig Wasser (ca. 1 EL) eingerührt. Die Paste wird dadurch zu einer sämigen Marinade. Mit einem Küchenpinsel wird das Hähnchen rundherum dick eingepinselt. Ein Vorteil der Bratform mit dem aufgesetzten Hähnchen wird offensichtlich: man muss sich die Finger mit der öligen und stark färbenden Marinade nicht schmutzig machen.

3. **Zum Backen** wird das Hähnchen für 1 Stunde in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) gestellt. Die Marinade soll bräunen, aber nicht schwarz werden.

Guten Appetit! Zu dem würzigen Gericht empfehen wir einen Spätburgunder

4. **Der Gemüsereis**. Zuerst wird der Reis in siedendem Salzwasser 12 - 15 Min. weichgekocht. Dann wird der Topf abgegossen, und der Reis kann in einem Sieb abtropfen. Die Ingwer-Knolle und ein paar Knobauchzehen werden geschält und in kleine Stücke gehackt. Die Paprikaschote wird in schmale Streifen geschnitten.
In dem Topf wird nun ein EL Butter bei größerer Hitze geschmolzen und leicht gebräunt. Darin werden dann Ingwer, Knoblauch und Paprika angebraten und bei kleiner Hitze für weinige Minuten gedünstet. Der Reis wird untergerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Bis zum Servieren warm stellen und dann in eine Schüssel geben.

5. **Die Soße**. Wenn das Hähnchen aus dem Backofen kommt, wird der Inhalt der Bratform oder Fettpfanne in einen kleinen Topf gegeben.
Das Hähnchen wird in seine Teile zerlegt und auf einem Teller angerichtet. Auch die Zwiebeln und der Sud aus dem Innern des Hähnchen werden in den Soßentopf gegeben. Nun wird alles kurz aufkocht und mit dem Pürrierstab zu einer sämigen Soße zerkleinert und aufgeschlagen. Nach Geschmack pfeffern und salzen. Wir servieren die Soße in einer klassischen Sauciere.