



BRATHÄHNCHEN MIT KÜRBISFÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

ZUTATEN

- | | |
|---|--|
| ☐ 1 ganzes Huhn (ca. 2,25 bis 3,2 kg) | ☐ 3 TL Rosmarin, frisch |
| ☐ 340 g Cranberries, frisch oder gefroren | ☐ ½ TL schwarzer Pfeffer |
| ☐ 8 Knoblauchzehen
(4 zerdrückt, 4 fein gehackt) | ☐ ½ TL Salz (oder nach Geschmack) |
| ☐ 2 Orangen (Abrieb von 1 Orange,
Saft von 2 Orangen) | ☐ ½ TL Oregano |
| ☐ 1 TL Honig | ☐ ½ TL Zwiebelpulver |
| ☐ 3 EL Olivenöl | ☐ ½ TL Knoblauchpulver |
| ☐ 240 ml Wasser | ☐ ¼ TL Zimt, gemahlen |
| | ☐ ¼ TL Muskatnuss, gemahlen |



BRATHÄHNCHEN MIT KÜRBISFÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

TEIL 1: DIE CRANBERRY-GLASUR

1. Vermische in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze folgende Zutaten:

- 240 ml Wasser
- Saft von 2 Orangen oder 120 ml Orangensaft
- ½ TL Rosmarin, frisch
- ¼ TL Zimt, gemahlen
- ¼ TL Muskatnuss, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig
- 340 g Cranberries

2. Gelegentlich rühren bis alle Zutaten vermengt sind und die Cranberries aufplatzen (nach ca. 10 Minuten).

3. Stelle die Zutaten beiseite.



BRATHÄHNCHEN MIT KÜRBISFÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

TEIL 2: DAS HÄHNCHEN

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
2. Das Hähnchen mit der Brust nach unten auf eine flache Arbeitsfläche oder ein Backblech legen.
3. Entferne mit einer Küchenschere oder einem scharfen Messer das Rückgrat, indem du auf beiden Seiten des Rückgrats entlangschneidest.
4. Das Hähnchen umdrehen und flach wie ein aufgeschlagenes Buch ausbreiten.
5. Mit der Handfläche auf das Brustbein drücken, bis ein Knacken zu hören ist.
6. Verrühre folgenden Zutaten in einer Schüssel zu einer dicken Paste:
 - 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
 - 2½ TL Rosmarin
 - ½ TL schwarzer Pfeffer
 - ½ TL Salz (nach Geschmack)
 - ½ TL Oregano
 - ½ TL Zwiebelpulver
 - ½ TL Knoblauchpulver



BRATHÄHNCHEN MIT KÜRBISFÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN • **KOCHZEIT:** 60 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

TEIL 2: DAS HÄHNCHEN

7. Die Kräuterpaste über das gesamte Hähnchen verteilen und unter die Haut reiben.
8. Den restlichen zerdrückten Knoblauch gleichmäßig unter der Haut verteilen.
9. Das Hähnchen leicht mit Olivenöl beträufeln und bestreichen.
10. Das Hähnchen ca. 45 – 55 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist (die Garzeit kann nach Ofen variieren).
11. Nach der Hälfte der Garzeit (ca. 20 – 25 Minuten) das Backblech drehen, um eine gleichmäßige Garung zu gewährleisten.
12. In den letzten 10 Minuten der Garzeit die beiseitegestellten gekochten Cranberries über das Hähnchen geben.
13. Das Hähnchen ist fertig, wenn ein Fleischthermometer eine Kerntemperatur von 74 °C anzeigt.
14. Das Hähnchen ca. 10 Minuten abkühlen lassen, bevor es tranchiert wird.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.



BUTTERNUSSKÜRBIS-FÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 65 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

ZUTATEN

- | | |
|--|--|
| ☐ 2 Butternusskürbisse (ca. 1,4 kg), gewürfelt | ☐ 30 ml Olivenöl |
| ☐ 150 g Karotten, gewürfelt | ☐ 1 Lorbeerblatt |
| ☐ 150 g Sellerie, gewürfelt | ☐ ¼ TL schwarzer Pfeffer |
| ☐ 1 Knoblauchzehe, fein gehackt | ☐ ¼ TL Ingwer |
| ☐ 1 Granny-Smith-Apfel, geschält und in 0,5 cm große Würfel geschnitten | ☐ ¼ TL Muskatnuss |
| ☐ 225 g Champignons, gehackt | ☐ ¼ TL Zwiebelpulver |
| ☐ 300 g Zwiebel, gewürfelt | ☐ ¼ TL Oregano, getrocknet |
| ☐ 90 g Wildreis | ☐ ¼ TL roter Pfeffer, zerstoßen |
| ☐ 720 ml natriumarme Gemüsebrühe | ☐ ¼ TL Salbei, getrocknet |
| | ☐ ¼ TL Thymian, getrocknet |



BUTTERNUSSKÜRBIS-FÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 65 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

TEIL 1: DEN REIS ZUBEREITEN

1. Topf auf mittlere Hitze erwärmen und Öl zugeben.
2. Wildreis und fein gehackte Knoblauchzehe hinzufügen.
3. Reis anrösten, bis er mit Öl überzogen ist
4. Lorbeerblatt und Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Brühe kocht.
5. Hitze reduzieren und Reis alle paar Minuten umrühren. Nach ca. 45 Minuten ist der Reis bissfest und hat die Brühe aufgesogen.
6. Mit Salz abschmecken.

TEIL 2: DAS GEMÜSE ZUBEREITEN

1. Gib Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kürbis, Champignons und Apfel in eine große Pfanne und füge die folgenden Gewürze hinzu:
 - ¼ TL Oregano, getrocknet
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
 - ¼ TL Thymian, getrocknet
 - ¼ TL Salbei, getrocknet
 - ¼ TL Muskatnuss
 - ¼ TL Zwiebelpulver
 - ¼ TL Ingwer
 - ¼ TL roter Pfeffer, zerstoßen
 - 15 ml Olivenöl



BUTTERNUSSKÜRBIS-FÜLLUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MIN • **KOCHZEIT:** 65 MIN • **PORTIONEN:** 4 – 6

TEIL 2: DAS GEMÜSE ZUBEREITEN

2. Das Gemüse ist gar, wenn du leicht mit einer Gabel in den Kürbis hineinstecken kannst (nach ca. 15 Minuten).
3. Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
4. In einer gefetteten Auflaufform das Gemüse und den Reis vermischen.
5. Die Gemüse-Reis-Mischung sanft mit der Hand oder einem Löffel von den Rändern der Form zur Mitte hin andrücken, so dass sie am Rand der Form anliegt.
6. 1 Tasse Gemüsebrühe über die Mischung gießen.
7. Mit Aluminiumfolie fest abdecken und etwa 15 Minuten backen.
8. Die Folie entfernen, die Hitze auf 220 °C erhöhen und backen, bis die Mischung gebräunt ist (dauert ca. 5 Minuten).

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.