

Zitronenhähnchen

– Pankreasdiät –

1 Hähnchen
Schale von 2 Zitronen
Saft von 3-4 Apfelsinen (ca. 0,2 l)
0,2 l Weißwein
0,03 l Hefeschnaps
1 Bouquet garni mit Thymian und Rosmarin
4 Knoblauchzehen
Salzpfeffer
Paprika rosen

Hähnchen halbieren, beide Hälften in Apfelsinensaft kräftig anbraten, mit dem Hefe flambieren, Bouquet garni und Knoblauch dazu; würzen, beide erhitzten Flüssigkeiten dazu und ca 45 min bis eine Stunde garen lassen; dabei sollte die Sauce auf knapp die Hälfte reduziert sein. Beide Hälften mit der Hautseite nach oben auf eine feuerfeste Platte legen, mit der in feine Streifen geschnittenen Zitronenschale bestreuen und einige min unter dem Grill backen.