



# Hähnchen im Ganzen

*mit aromatischer  
Kräuterfüllung*

# Hähnchen im Ganzen

## Zutaten

Für 4 Personen

### Für das Hähnchen

- 1 ganzes Hähnchen, ca. 1,5 bis 2 kg
- 2 EL Rapsöl
- 2 TL Meersalz
- 1 TL Schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Ein paar Zsl. Kräuter (nach Wahl)
- 1 halbe unbehandelte Zitrone, optional

### Für die Wrap-Füllung/ Frikassee

- Ein paar Tortilla-Wraps
- Etwas Sauerrahm oder griechischer Joghurt
- Etwas Frisches Gemüse
- Ein paar Frische Kräuter
- 2 EL Butter, für Frikassee
- 2 EL Mehl, für Frikassee
- 1 kleine Zwiebel, für Frikassee
- 1 Tasse Hühnerbrühe, für Frikassee

## Zubereitung

Das Hähnchen sollte eine Kerntemperatur von 75°C haben, gemessen im Schenkel. Wer sich auf althergebrachtes Wissen verlassen will, sticht in den Schenkel, ist der austretende Saft klar (nicht rötlich oder rot), dann ist es gar. Das gilt übrigens bei allen anderen Fleischarten auch, wenn sie durch sein sollen.

### 1. Hähnchen vorbereiten:

Grill auf 120°C vorheizen. Hähnchen kalt abwaschen und trocken tupfen. Danach mit Rapsöl einreiben, außen und innen mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch würzen. Das Hähnchen mit Rosmarin, Thymian, weiteren frischen Kräutern und der halbierten Zitrone füllen.

### 2. Laugsames Garen:

Hähnchen in einer feuerfesten Form für ca. 2 – 3 h im geschlossenen Grill indirekt garen, bis es vollständig durchgegart ist. Das Fleisch sollte sich leicht von den Knochen lösen lassen.

### 3. Hähnchen abkühlen und zupfen:

Hähnchen nach dem Garen etwas abkühlen lassen. Die Haut entfernen und das Fleisch von den Knochen zupfen. Hähnchenfleisch in einer Schüssel beiseitelegen.

### 4. Fond für Frikassee zubereiten:

Knochen, Haut und Kräuterfüllung (Zitronen vorher entfernen) wieder in den Bräter geben, mit Wasser auffüllen bis die Knochen bedeckt sind und mit dem Deckel schließen. Gern kann man etwas Wurzelgemüse hinzugeben.)

Für 1 – 2 h im geschlossenen Grill ziehen lassen, um einen aromatischen Fond zu erhalten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Danach den Fond abpassieren und als Basis für das Frikassee verwenden.

### 5. Frikassee zubereiten:

In einem Topf (auf dem Grill) Butter schmelzen, Zwiebeln goldgelb andünsten, mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Nach und nach den vorbereiteten Hühnerfond hinzugießen, dabei ständig rühren, um Klümpchen zu vermeiden. Das gezupfte Hähnchenfleisch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken. Auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Sauce eingedickt ist. Vor dem Servieren Sauerrahm oder griechischen Joghurt unterrühren.

Dazu passt Reis und Erbsengemüse am besten.

### 6. Wrap zubereiten:

Für die Wraps das gezupfte Hähnchenfleisch, frisches Gemüse, Salat und Sauerrahm nach Geschmack auf Tortilla-Wraps verteilen, einrollen und servieren.