

## Hähnchen mit zitrusfrüchten gefüllt *(Fleisch hauptgerichte)*



### Zubereitung

Reinigen Sie das Hähnchen gut und bestreichen sein Inneres mit einem Teelöffel Chilipaste und dann stopfen es mit im Salz konservierten Zitrusfrüchten. Fügen Sie auch etwas grob gehackte Zwiebel auf der Innenseite des Hähnchens. Lassen Sie es für mindestens eine Stunde marinieren. Nach dieser Zeit das marinierte Hähnchen in einer Auflaufform setzen, es mit grobem Salz bestreichen und bei 180° 40 Minuten backen.

### Tipps

Rezepte mit Salz zubereitet und im Ofen gebraten, sind oft geeignet, wenn Sie ein Neuling in der Küche sind und jemanden zum Essen einladen. Alles, was Sie tun müssen, ist das Hähnchen zu stopfen, es mit grobem Salz zu und braten.

### Allgemeinwissen

Das Kochen mit Salz ist, zusammen mit dem Kochen mit Aschen, Ton oder Folie, eine der ältesten und zugleich gesündesten Garmethoden. Wussten Sie das zurück in 230 n.Chr. sprach der Schriftsteller Apicius in seinem Werk 'De Re Coquinaria' vom Kochen mit Salz? Also, eine Garmethode, die nach mehr als zweitausend Jahren sich noch nicht aus der Mode gekommen ist, und immer noch von jedem, von Hausfrauen zum Michelin-Koch benutzt worden ist. Warum? Kochen von Fleisch, Fisch oder Gemüse in Salz konserviert die ernährungsphysiologischen Eigenschaften der Lebensmittel, ohne Fett überhaupt hinzufügen zu müssen. Kurz gesagt, viel Geschmack und wenig Fett für ein erstklassiges Ergebnis.

### Informationen

**Zubereitung** 20 Minuten

**Gesamtzeit** 40 Minuten

**Dient X** Serviert 2 Personen

**Schwierigkeitsgrad** Einfach

## la terra di Puglia



### Unsere Produkte kaufen

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

Wir versenden die Deutschen innerhalb von 48 Stunden  
Ausgewählte Produkte von höchster Qualität

DISCOUNT10

Verwenden Sie diesen Code einen Rabatt von 10% zu erhalten

### Zutaten

**Hähnchen** 1 Einheit

**Eingelegte limetten** 1 Einheit

**Eingelegte zitronen** 1 Einheit

**Eingelegte klementinen** 1 Einheit

**Ganzes kochsalz**

**Chili-paste**

**Zwiebeln** 1 Gramm