



Gasthof Goldenes Lamm, Marktplatz 6, 97239 Aub

seit 1493
Gasthof Goldenes Lamm
RESTAURANT - WEINSTUBE - GÄSTEZIMMER



Fränkisches Fastnachtshuhn

mit Gerstenkörnern nach mittelalterlichem Rezept (1542)

Am Abend oder am Morgen vorher:

Ein frisches Huhn in 4 Teile zerlegen.

Eine Marinade mit folgenden Zutaten zusammenrühren: ½ l Apfelwein mit 2 Esslöffel braunem Zucker, Olivenöl und Gewürzen, nämlich Paprika, Chili, Muskat, Knoblauch, Bockshorn, Majoran, Salz und Pfeffer und eventuell etwas Tomatenmark.

Das Huhn dann in die Marinade einlegen und 12-24 Stunden ziehen lassen.

Zirka eine Stunde vor dem Essen:

Das zerteilte Huhn in eine feuerfeste Schale oder Blech legen, die Marinade zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad zirka 30 Minuten backen.

Währenddessen in einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Gerstenkörner (Graupen) und klein geschnittene Mohrrüben darin nach Angabe kochen. Wenn sie fertig sind, das Wasser abgießen.

Nach den 30 Minuten backen die Soße von den Hähnchenteilen in eine Pfanne abgießen, das Huhn dann etwa 10 Minuten weiterbraten, bis es schön knusprig ist.

In der Pfanne mit der Soße eine kleingeschnittene Zwiebel anbraten, die Gerstenkörner und Möhren hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleingeschnittene Lauchzwiebeln dazu geben. Alles gut verrühren und langsam erwärmen.

Das Fastnachtshuhn aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Graupengemüse anrichten und mit einem Glas vollmundigen Rotweins genießen.

Guten Appetit!