



Suppenhuhn im Ofen gebraten - Ragoût vom Huhn

Ein Suppenhuhn wird in reichlich Brühe mit viel Gemüse gekocht, was soll denn da der Ofen? Da muss ich etwas ausholen: Legehennen legen bis ins Alter von ca. 1 1/2 Jahren fast täglich ein Ei, danach kommen sie in die Mauser und die Eier bleiben aus. Dann werden sie geschlachtet, aber weil ihr Fleisch nicht so zart ist, wie das von jungen Masthühnern, die als Poulets enden, werden sie verbannt... Legehennen sind weniger fleischig und zäher, aber das Fleisch ist einiges aromatischer als herkömmliches Poulet und richtig zubereitet wird es zur Delikatesse. Wie es früher üblich war, können diese Hühner im Gemüsesud gekocht werden, das gibt eine wunderbare Suppe. Darum hat sich die Bezeichnung Suppenhuhn eingebürgert. Man kann sie aber auch im Ofen bei tiefer Temperatur garen, dazu braucht es einfach Zeit, gut 3 1/2 Stunden. Das Fleisch wird dabei noch würziger und trotz der langen Schmorzeit bleibt es saftig.

So wie ein Poulet kann man das im Ofen geschmorte Huhn nicht geniessen, die Haut ist zäh und am mageren Huhn gäbe es mehr zu nagen als zu beissen. Aber das Fleisch schmeckt kräftig. Die Haut ist so richtig würzig und der fettige Schmorsaft ist fast unverschämt gut. Zusammen lässt sich daraus ein leckeres Ragoût zubereiten. Dazu bleibt Schmorsaft und Sud von den ausgekochten Knochen und der Haut übrig, die zum Beispiel Pasta-Gerichten, Saucen oder Suppen zum guten Geschmack verhelfen.

Zutaten (2 Portionen)

- 1 Suppenhuhn ca. 1kg, gefroren
- 40g Bratbutter
- 1Tl Paprika süß (gehäuft)
- 1Tl Salz (5g)
- 2 grosse Zweige frischer Rosmarin

Sud:

- Ausgelöset Knochen, Karkasse und Haut
- 3 Lorbeerblätter

1,5l Wasser

Ragoût:

3El Schmorsaft aus dem Bräter
1 Rüebli
1 kleinere Zwiebel
2cm Peperoncino
5cl saurer Most
1dl Knochensud
1El Sauerrahm
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Suppenhuhn über Nacht im Kühlschrank auftauen und 1 Stunde vor dem Anbraten herausnehmen. Bratbutter schmelzen, Paprika und Salz einrühren. Damit das Suppenhuhn üppig einstreichen.

Huhn in den auf 160° vorgeheizten Ofen schieben und 40 Minuten anbraten. Danach den Ofen auf 125° zurückstellen. Das Huhn kurz aus dem Ofen nehmen und mit dem ausgeflossenen Saft einpinseln - und ein erstes Mal den feinen Duft geniessen. Weitere 3 Stunden garen, dabei das Huhn 4 bis 5 mal erneut mit dem Saft einpinseln.

Nach dem Garen im Ofen geht die Kocherei erst richtig los:

Schmorsaft aus dem Bräter absieben und beiseite stellen. Er besteht vor allem aus ausgelassenem und sehr aromatischem Fett.

Das Huhn zerteilen. Schenkel und Flügel auslösen, das Brustfleisch von der Karkasse ablösen. Kleinere Fleischstücke die beim Zerteilen anfallen enthäuten und separieren.

Die grossen Fleischstücke werden fürs Ragoût verwendet. Die kleinen Stücke kann man auch zum Ragoût geben, doch sie eignen sich ideal für ein Pastagericht.

Haut von dem Brustfleisch und den Schenkeln abziehen. Knochen aus den Schenkeln auslösen. Von den Flügel das Fleisch nur vom dicken Teil ablösen.

Die Knochen, die Karkasse und die abgelöste Haut in eine Pfanne geben und kaltes Wasser dazugiessen bis alles knapp bedeckt ist. Lorbeerblätter zugeben, aufkochen und lebhaft kochen lassen. Nach etwa einer Stunde, wenn das Wasser gut zur Hälfte eingekocht ist, den Sud absieben und die Knochen entsorgen.

Rüebli zu dünnen Scheiben schneiden, Zwiebel hacken, Peperoncino halbieren, die sehr scharfen Kerne entfernen und die Schoten zu feinen Streifen schneiden.

3 Esslöffel vom fettreichen Schmorsud mässig erhitzen. Rüebli, Zwiebel und Peperoncino ca. 10 Minuten sanft dünsten. Most dazugiessen und etwa zur Hälfte einkochen lassen. 1dl vom Knochensud dazugiessen, Sauerrahm dazugheben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die grossen Fleischstücke zugeben und aufwärmen.





Suppenhuhn nach dem Anbraten



Suppenhuhn im Ofen geschmort





Fetteicher Schmorsaft, Abgelöste Haut



Karkasse, Haut und Knochen auskochen, das gibt eine feine Brühe die man auch für eine gute Suppe verwenden kann



Zutaten für das Ragoût



