

Brathähnchen gefüllt mit Couscous und Sauerkirschen

Zutaten

für 4 Personen

50 g	getrocknete Sauerkirschen
·	Staatl. Fachingen Medium
3 EL	Olivenöl
1 Bund	Lauchzwiebeln, in Ringe geschnitten
2	Knoblauchzehen, gepresst
1	Stange Zimt
600 ml	Gemüsebrühe
200 g	Couscous
1 Bund	Petersilie, gehackt
·	abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone
·	Kräutersalz
·	Pfeffer aus der Mühle
1	küchenfertiges Bio-Hähnchen, ca. 1,5 kg
600 g	Möhren, geschält, längs halbiert

Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

Backzeit:
1,5 Stunden

Zubereitung

1. Die Sauerkirschen in etwas Staatl. Fachingen Medium einweichen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebelringe kurz anbraten, Knoblauch unterrühren und die Zimtstange dazugeben, ca. 2 Minuten unter Rühren weiterbraten.
3. Die Hälfte der Brühe zugeben und aufkochen lassen. Couscous unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
4. Sauerkirschen mit dem Wasser, Petersilie und Zitronenschale in das Couscous rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Das Hähnchen innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Ungefähr 1/3 des Couscous in das Hähnchen füllen und die Öffnung mit zwei Zahnstochern verschließen.
6. Die Möhren in einen Bräter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Brühe angießen. Das Hähnchen auf die Möhren legen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und für 1 ½ Stunden im Backofen braten, zwischendurch mehrmals mit etwas Bratensaft begießen.
7. Das restliche Couscous im Topf erwärmen, die Möhren und das Hähnchen auf einer Platte anrichten und alles zusammen servieren.

