



Wochenmarktrezept

von Bürgermeisterin Margareta Böckh

Zitronen-Kräuter-Hähnchen aus dem Ofen mit Frühlingsgemüse und Kartoffeln vom Memminger Wochenmarkt.

Ostern steht ganz im Zeichen des Frühlings – und was passt besser dazu als ein aromatisches Ofenhähnchen mit frischen Kräutern und saisonalem Gemüse?

In Memmingen finden Sie dafür beste Zutaten direkt aus der Region – frisch und in hervorragender Qualität auf dem Memminger Wochenmarkt.

Zutaten

(für 4–6 Personen, erhältlich auf dem Memminger Wochenmarkt):

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 1,8 kg) vom regionalen Geflügelstand
- 1 Bio-Zitrone
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Rosmarin
- 1 Bund Thymian
- 1 kg neue Kartoffeln
- 1 Bund junge Möhren
- 500 g grüner Spargel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Rapsöl oder Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Zubereitung:

Hähnchen vorbereiten: Backofen auf 180 °C (Umluft 170 °C) vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen salzen und pfeffern. Zitrone vierteln und zusammen mit angedrückten Knoblauchzehen sowie Rosmarin und Thymian in das Hähnchen legen. Außen mit etwas Öl einreiben und leicht mit Paprikapulver würzen.

Gemüse vorbereiten:

Kartoffeln halbieren. Möhren längs schneiden. Spargel putzen. Alles mit etwas Öl und Salz vermengen.

Garen:

Hähnchen in einen Bräter legen und das Gemüse darum verteilen.

Ca. 75–90 Minuten garen (je nach Größe). Zwischendurch mit dem Bratensaft übergießen, damit das Fleisch saftig bleibt.

Für eine besonders knusprige Haut die letzten 10 Minuten die Temperatur leicht erhöhen.

Servieren:

Mit frisch geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen und direkt aus dem Ofen servieren.

Tipp von Margareta Böckh:

„Gerade im Frühling zeigt sich, wie vielfältig und hochwertig unsere regionalen Produkte sind. Nutzen Sie die Frische unseres Memminger Wochenmarktes und unterstützen Sie unsere heimischen Erzeuger. Ich selbst bin regelmäßige Wochenmarktgeherin und die Auswahl, die Qualität und das freundliche Personal schätze ich sehr. Außerdem trifft man auf dem Wochenmarkt immer jemanden zu einem kleinen Ratsch. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien frohe und genussvolle Feiertage!“

Besuchen Sie unseren Wochenmarkt jeden Dienstag und Samstag – wir freuen uns auf Sie!