



Ribelmais Poularde in Olivenöl konfiert by Martin Göschel

Zutaten

3 Ribbel Mais Poulet a 1 kg
4 Knoblauchzehen
2 Zitronen
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
1.5 liter Olivenöl extra virgin
Fleur de sel
Pfeffer aus dem Valle
Maggia

Zubereitung

1. Die Ribbelmais Poulets in Brust und Keulen zerlegen. Nun bei den Schenkel den Knochen heraustrennen und nochmals halbieren. Die Brust in der Mitte durchtrennen und die Flügel wegschneiden. Knochen, Haut und Fett, die überstehen oder zuviel sind, entfernen.
2. Die Knoblauch Zehen in Scheiben schneiden. Von der Zitrone mit einem Schäler den gelben Schalenteil dünn ablösen.
3. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.
4. Den Boden einer Römertopfes oder ähnliches mit ein paar Knoblauchzehen belegen. Darauf die Pouletteile mit dem Rosmarin und der Zitronenschale schichten. Zum Schluss mit Olivenöl aufgiessen, dabei sollte das Poulet gut mit Öl bedeckt sein. Dann die Pfanne oder Römertopf im 140 Grad heissen Ofen auf ein Gitter stellen und das Poulet insgesamt 60 Minuten langsam garen lassen; nach 20 Minuten Garzeit die Ofentemperatur auf 80 Grad reduzieren. Anschliessend kann man das Poulet bei 50 Grad im Ofen noch bis zu 30 Minuten warm halten.

Zum Servieren das Poulet in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Fleur de Sel sowie frisch Valle Maggia Pfeffer bestreuen. Sofort servieren.

Wir empfehlen dazu ein paar Karotten, vielleicht etwas Minimals und geröstete Kartoffeln.

Das Öl, in dem das Huhn und der Knoblauch gegart werden, kann später zum Braten wiederverwendet werden. Dazu das Öl durch ein feines Sieb abgiessen und für etwa 6 Stunden in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit geliert der Fleischsaft; so kann man anschliessend das Öl abgiessen und von der Flüssigkeit trennen. Die zurückgebliebene gelierte Flüssigkeit lässt sich tiefkühlen und für eine Sauce weiterverwenden.

