

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

April: Mistchrätzerli im Heu

Frühlingshaft und leicht: Ein ganzes Hähnchen ist im Ofen rasch und unkompliziert zubereitet. Dazu passen Pommes Frites oder Bratkartoffeln.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Zutaten

- 2 Mistchrätzerli (à je ca. 400-500 g)
- 10 Mini-Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel, in Viertel geschnitten
- 2 Handvoll Heu (Tierbedarf oder direkt vom Bauern)
- 1 dl kräftiges Bier (z.B. Amber) – alternativ Apfelsaft oder Weisswein
- 2 EL Honig
- 1 EL grobkörnigen Senf
- 1 KL Salz
- 2 Bratbeutel



VORBEREITUNG

Schritt 1

Das Heu in den Bratbeutel geben, um damit den Boden auszulegen. Bevor das Mistchraterli darauf platziert wird, soll es eine Marinade erhalten! Dazu das Bier mit dem Senf, Honig und Salz vermischen, anschliessend das Fleisch bestreichen und ebenfalls im Bratbeutel platzieren.

Schritt 2

Die Mini-Karotten und den Sellerie nach Bedarf schälen und – falls gewünscht – in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Zwiebeln in den Beutel geben, Beutel verschliessen. Dann das ganze Päckli während 40 Minuten bei 200 Grad backen.

Schritt 3

Den Bratbeutel aufschneiden und das ganze Päckli nochmals rund fünf Minuten backen – so wird die Hähnchenhaut schön knusprig.

Schritt 4

Alles aus dem Beutel nehmen und auf einem Teller hübsch anrichten. Das Heu kann mitserviert werden - guten Appetit!