

# Zitronen-Huhn oder Bläh-Huhn

## Zutaten:

- Ein schönes Huhn
- Salz
- Pfeffer
- Rosmarin
- Knoblauch
- 2 Zitronen

Das Huhn waschen, die Innereien entfernen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Fettpolster am Bürzel entfernen. Das Huhn von innen und außen salzen, pfeffern und würzen .

Die Zitronen heiß waschen, trocknen und mit dem Handballen auf der Arbeitsfläche rollen damit sie weich werden. Mit einer Gabel rings rum einstechen, aufpassen das kein Saft austritt. Die Zitronen in die Bauchhöhle des Huhns stecken und mit Bindfaden zunähen (Hohlraumversiegelung). Mit Küchengarn die Flügel an den Körper binden damit sie nicht verbrennen.

Das Huhn in eine offene Kasserolle mit der Brust nach unten setzen und im Backofen ca. 30 min bei 190C Grad braten, anschließend das Huhn umdrehen und weitere ca. 40 min braten bis es schön knusprig ist.

Durch das zunähen bläht sich die Haut des Huhns auf. Daher wird das Rezept auch Bläh Huhn genannt.