

**Rezept des Monats**

April 2010

*Der Bauernmarkt  
im Internet*

bauernmarkt-olpe.de

## Hähnchen mit italienischen Kräutern

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 1 Hähnchen
- 2 Zehen Knoblauch
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL ital. Kräuter, getrocknet
- 1 TL Salz
- 1 EL Honig
- schw. Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:**

1. Das Hähnchen innen und außen waschen und abtrocknen.

2. In einer Glasschale den kleingehackten Knoblauch mit dem Salz zerdrücken.

Das Öl, die Kräuter und den Honig zufügen und gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

3. Das Hähnchen innen und außen gründlich mit der Würzmischung einreiben.

Dann in einen offenen Bräter geben, in den vorgeheizten Backofen (200° / 180° Umluft) stellen und 70-90 Min. (je nach Größe des Hähnchens) backen.

4. Nach Ende der Garzeit das Hähnchen zerteilen, mit dem Bratensaft aus dem Bräter, Baguette und frischem Salat servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Rotwein, z.B. ein Trollinger aus Württemberg.

*Guten Appetit!***Rezept des Monats**

April 2010

*Der Bauernmarkt  
im Internet*

bauernmarkt-olpe.de

## Schweinefilet mit Porree-Senf-Soße

**Zutaten (für 4 Personen):**

- 800 g Schweinefilet
- 1 Stange Porree
- 4 EL Senf
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- schw. Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Fleischbrühe
- 200 ml saure Sahne
- Soßenbinder
- 4 EL gehackte Petersilie

**Zubereitung:**

1. Lauch putzen und das Weiße und Hellgrüne in Scheiben schneiden.

Filet in 8 Medaillons schneiden, leicht flach klopfen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Porree darin anbraten. Herausnehmen. Fleisch salzen und pfeffern und von jeder Seite anbraten.

Mit Senf bestreichen und kurz weiter braten. Herausnehmen.

3. Brühe in den Bratensatz gießen, saure Sahne zugeben, verrühren und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Mit 2 EL Senf, Honig, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen.

4. Porree und Fleisch zugeben und ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen und mit Bandnudeln servieren.

Dazu schmeckt ein trockener Weißwein, z.B. ein Grauburgunder aus Baden.

*Guten Appetit!*