Bei uns erscheint mittwochs immer eine mobile Hähnchenbraterei namens „Hühner-Max“ am Fürstenplatz. Nachdem ich weiß, dass die verwendeten Vögel einigermaßen vertretbar aufgezogen werden, kaufe ich dort so drei-, viermal im Jahr ein solches Brathvieh. Die Zubereitung des folgenden Gerichts ist aber gar nicht an den Erwerb eines externen Huhns gebunden, sondern ließe sich auch mit eigenem Braten vollziehen. Ob es eine gute Idee ist, zwei Halbe Hähnchen aus der Pommesbude zu verwenden, sei mal dahingestellt. Der Vorteil des gekauften Federviehs liegt beim folgenden Rezept darin, dass es egal ist, wann du das Brathuhn kaufst. Es kann eiskalt sein, wenn du mit dem Kochen beginnst.

Vier der fünf Zutaten, die ich empfehle, solltest du ohnehin immer im Haus haben, weil nach dem geschilderten Muster auch viele, viele andere Schnellgerichte machbar sind.

Die Zutaten (für 3~4 gute Portionen):

1 ganzes Hähnchen, am besten Bio und vom Drehspießgrill
1~2 Handvoll getrocknete Tomaten (trocken oder in Öl eingelegt)
1~2 Handvoll schwarze Oliven (mit oder ohne Stein, bevorzugt Kalamata vom Spezialisten auf dem Markt)
1 gute Handvoll Walnusskerne (Luxusvariante: Pinienkerne)
2~3 EL große italienische Kapern (z.B. von Valbona)
1 ganze große und frische Zitrone
Salz, schwarzer Mühlenpfeffer

Die Zubereitung:

Sind die getrockneten Tomaten, ähem, trocken, legst du sie für eine halbe Stunde in lauwarmes Wasser. Sind die Oliven besteint, entsteinst du sie. Walnusskerne sollten geviertelt sein. Die Tomaten schneidest du in Streifen, die Oliven werden halbiert. Tu das alles zusammen sowie – falls vorhanden – 2, 3 Esslöffel Kapern dazu. Nun wird das Brathuhn entfieselt. Handelt es sich um einen erkalteten Vogel, verzichte auf die Haut. Zerreiß das abgefieselte Fleisch in mundgerechte Stücke. Nun machst du ein bisschen Olivenöl in der Pfanne heiß. Darin erwärmst du das Hähnchenfleisch. Gib den Zutatenmix dazu. Mit schwarzem Pfeffer würzen. Vorsicht beim Salzen: Mehrere Bestandteile tragen schon Salz in sich – bei mir braucht es meistens NULL Salz. Alles durchheben. Großzügig mit Zitronensaft berieseln. Wieder durchheben und schön auf Esstemperatur bringen. Fertig. Dazu passen am

besten Bandnudel, aber auch Penne würden wohl gehen. Das war’s…