



## **Frühjahrshähnchen mit mariniertem Gemüse und Reissalat**

1 Packung WIESENHOF Hähnchen  
180 g Langkorn-Reis  
150 g eingelegte, gegrillte Paprika  
1 kl. Dose Maiskörner (140 g)  
3 Frühlingszwiebeln  
5 EL Olivenöl  
2-3 EL Essig  
Salz, schwarzer Pfeffer  
300 g Möhren  
1 kl. Kohlrabi  
200 g Zuckerschoten  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 kl. Knoblauchzehe  
1 TL Honig

### **Schritt 1**

Ganzes Hähnchen nach Packungsaufschrift im vorgeheizten Ofen bei 180 °C in 65-80 Min. braten, bis es durchgegart ist. Eventuell zum Schluss kurz die Grillstufe anstellen.

### **Schritt 2**

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsaufschrift zubereiten.

### **Schritt 3**

Paprika in kleine Würfel schneiden. Maiskörner in einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.

### **Schritt 4**

Den noch warmen Reis mit Paprika, Mais, 1/3 der Frühlingszwiebeln, 1-2 Esslöffeln Essig und 2 Esslöffeln Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### **Schritt 5**

Möhren schälen und in schräge Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und eventuell halbieren.

### **Schritt 6**

2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und restliche Frühlingszwiebeln darin ca. 7 Min. bissfest garen.

### **Schritt 7**

Schnittlauch abrausen, trockentupfen, in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Gemüse mit Schnittlauch, Knoblauch, restl. Öl und einen Esslöffel Essig, Honig, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen mit mariniertem Gemüse und Reissalat servieren.