

GENUSSIDEE

Kräuterhendl aus dem Ofen mit Wurzelgemüse

Saftiges Ofenhendl mit Karotten, Pastinaken, Erdäpfeln und aromatischen Gartenkräutern.

Vorbereitung: 25 Min. | Zubereitung: 85 Min. | Menge: 4 bis 5 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Fleisch | Gemüse | Backofen

Zutaten

- 1 küchenfertiges Hendl, etwa 1,5 kg
- 700 g Erdäpfel
- 3 Karotten
- 2 Pastinaken
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- Salz und Pfeffer
- 150 ml Hühner- oder Gemüsebrühe

Nährwerte & Allergene pro Portion

727 kcal

Kalorien

39,6 g

Fett

45,2 g

Eiweiß

49,9 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Gemüse- oder Hühnerbrühe kann Sellerie enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2

Gemüse in grobe Stücke schneiden und in einem Bräter verteilen.

3

Hendl innen und außen trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin würzen.

4

Zitrone halbieren und mit Knoblauch in die Bauchhöhle geben.

Zubereitung - Fortsetzung

5

Hendl auf das Gemüse setzen, mit Öl bestreichen und Brühe angießen.

6

Je nach Größe 70 bis 85 Minuten braten. Das Gemüse zwischendurch wenden und das Hendl mit Bratensaft übergießen.

7

Vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

GÖNN-DIA-Tipp

Das Hendl ist gar, wenn beim Einstechen an der dicksten Stelle klarer Fleischsaft austritt. Besonders zuverlässig ist ein Fleischthermometer.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/kraeuterhendl-aus-dem-ofen-mit-wurzelgemuese/>

Stand: 17.07.2026