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	39,6 g	45,2 g	49,9 g
Kalorien	Fett	Eiweiß	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: 07.10.2026