



la giustadose



Pollo die Terzieri

So bereitet man „la giustadose“ Safran am besten zu

Wenn genügend Zeit ist: „la giustadose“ mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe aufgießen und mindestens zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Den ganzen Aufguss (Flüssigkeit und Fäden) zum Kochen verwenden.

Wenn es schnell gehen muss: eine antihaftbeschichtete Pfanne vorwärmen und „la giustadose“ ganz leicht rösten, bis die Fäden anfangen zu brechen (nach ca. 1 Minute). Den gerösteten Safran zwischen zwei Lagen Pergamentpapier o. ä. legen und mit einem Löffel zerstoßen. „la giustadose“ ist jetzt gebrauchsfertig: entweder mit Flüssigkeit aufgießen (ca. 10-15 Minuten ziehen lassen) oder direkt mit anderen Zutaten zugeben.

Zutaten für 4 Personen

1 Freiland-Huhn – 4 mittelgroße Kartoffeln – 1 Zehe Knoblauch – 1 Zweig Rosmarin – ½ Glas Weißwein – 3 Esslöffel Natives Olivenöl extra – „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città della Pieve – 1 Liter Gemüsebrühe – Mehl, Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Hühnchenteile waschen und abtrocknen, mit Mehl bestäuben und in einem Bräter mit Öl anbraten lassen. Mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Wein verkocht ist, die in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln und „la giustadose“ Safran, der zuvor nach einem unserer Zubereitungstipps vorbereitet wurde, zugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und gut umrühren, dann die Knoblauchzehe und den Rosmarinzweig zugeben. Alles zugedeckt bei leichter Hitze für ca. 10 Minuten kochen lassen, dabei einige Male umrühren. Wenn nötig, etwas Wasser nachgießen. Nun den Bräter in den auf 190° vorgeheizten Ofen stellen und weitere 15-20 Minuten ohne Umrühren fertig garen lassen. Das Hühnchen und die Kartoffeln bekommen so eine knusprige Kruste. Auf Tellern anrichten und servieren. Guten Appetit!



La Vie Saine - Gesundes Leben

Julie Büchert - zertifizierte Ernährungsberaterin

Weinsteigstraße 25

75236 Kämpfelbach

julie.buechert@web.de

Web: www.la-vie-saine-gesundes-leben.com

Instagram: [laviesaine_gesundesleben](https://www.instagram.com/laviesaine_gesundesleben)