Salbei-Kartoffeln mit Hähnchen und Schafskäse

Zutaten für 4 Personen:
1 kg Hähnchenkeulen oder Hähnchenteile
600 g Kartoffeln, klein und festkochend
300 g Möhren
250 g Schalotten
300 g Frühlingszwiebeln
200 g Schafskäse
100 ml Olivenöl
5 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
1 Bund Salbei-Blätter

Zubereitung:
Die Hälfte der Salbeiblätter hacken, auch den Knoblauch fein hacken und beides mit Salz und Pfeffer zum Olivenöl geben, wodurch die Marinade entsteht. Die Hähnchenteile abspülen und gut mit der Marinade einpinseln (etwas Marinade aufbewahren) und ein paar Minuten ziehen lassen.

Ofen auf 240°C vorheizen.

Kartoffeln schälen (oder ungeschält lassen) und halbieren. Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten pellen. Kartoffeln, Möhren und Schalotten mit der restlichen Marinade vermischen und in einen Bräter oder auf ein Backblech legen. Hähnchenteile dazwischen platzieren und alles ca. 30 min im Ofen braten. Dabei das Gemüse mehrmals wenden, und die Fleischteile mit Bratensaft befeuchten.

Bundzwiebeln putzen, ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerbröckeltem Schafskäse nach den 30 min in den Bräter geben. Die restliche Hälfte der Salbei-Blätter ebenfalls hinzufügen, durchaus ganz, und alles noch weitere 10 min braten. Sollten die Hähnchenteile danach noch nicht schön braun sein, den Bräter auf möglichst hohe Einschubleiste stellen.

Dazu: ein fruchtiger Wein oder ein gekühltes Bier.
Wer keinen frischen Salbei hat, kann auch getrockneten Salbei verwenden.

Salbeiblätter entfalten ihre heilende und desinfizierende Wirkung durch das Zusammenspiel der ätherischen Öle, Gerb- und Bitterstoffe. Anwendung findet das Kraut deswegen häufig bei Entzündungen im Mundraum oder bei Halsschmerzen.

Außerdem lindert es nachweislich beim Reizmagen-Syndrom und bei nicht chronischen Magenproblemen die Beschwerden. Diese können von Krämpfen, Blähungen, unregelmäßiger Verdauung, starken Schmerzen bis hin zu Appetitlosigkeit reichen.