Pouletschenkel vom Blech

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 20 min
Aktivzeit: 25 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
8	Kartoffeln (mittlere Grösse)
	Salz
2 EL	HOLL-Rapsöl
2 EL	Zitronensaft
1 TL	mildes Currypulver
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Knoblauchpulver
3 Zweige	Rosmarin
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
250 g	Magerquark
100 g	Crème fraîche
1 Bund	gemischte Kräuter, z.B. Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

568	kcal
41 g	Eiweiss
33 g	Kohlenhydrate
30 g	Fett

Glutenfrei
enthält Laktose

Tipp

Statt der klassischen Kartoffeln eignen sich auch Süsskartoffeln bestens. Diese gibt’s inzwischen auch aus Schweizer Anbau.

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft (Ober-/Unterhitze 200 °C) vorheizen. Kartoffeln waschen, halbieren, Schnittflächen salzen und die Hälften wieder zusammensetzen. Jeweils 1 Kartoffel in Backpapier oder Alufolie wickeln und die Enden gut verschliessen.

2. Pouletschenkel in eine Schüssel geben. Öl, Zitronensaft, Currypulver, Paprikapulver und Knoblauchpulver beifügen. Rosmarinnadeln abzupfen und ebenfalls dazugeben. Alles gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schenkel mit den Kartoffeln auf ein Blech oder in eine grosse feuerfeste Form geben und im heissen Ofen auf der mittleren Rille 60 Minuten backen.

3 Quark und Crème fraîche in einer Schüssel verrühren. Kräuter hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zum Quark geben und die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Pouletschenkel mit den Kartoffeln und dem Kräuterquark auf den Tellern anrichten. Dazu passt Blatt- oder Rüeblisalat.