# Pouletbrust vom Blech auf Spargeln und Süsskartoffeln

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **4** | Brüstli vom Schweizer Poulet |
| **1** | Bio-Zitrone |
| **4 Zweige** | Thymian |
| **2 Zweige** | Rosmarin |
| **3 EL** | HOLL-Rapsöl |
| **2 TL** | gemahlene Koriandersamen |
| | Salz |
| | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| **800 g** | feine grüne Spargeln |
| **800 g** | Süsskartoffeln |
| **2** | Frühlingszwiebeln |
| **1** | Knoblauchzehe |
| **1 TL** | Butter |
| **1.5 dl** | Hühnerbouillon |
| **2 EL** | frisch gepresster Zitronensaft |
| **1 dl** | Rahm |
| **1 TL** | Honig |

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **547** | kcal |
| **38 g** | Eiweiss |
| **38 g** | Kohlenhydrate |
| **26 g** | Fett |

Glutenfrei

enthält Laktose

## Zubereitung

1. Zitrone heiss abwaschen. Schale der Zitrone fein abreiben und von der Zitrone 4 dünne Scheiben abschneiden. Kräuter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zitronenschale, Kräuter, Koriander und Öl verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pouletbrüstli mit der Hälfte der Marinade bestreichen und mit je 1 Zitronenscheibe belegen.

2. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C).

3 Spargeln waschen und um 2?3 cm kürzen und nur wenn nötig am unteren Ende schälen. Süsskartoffeln schälen und in 1,5 cm grosse Würfel schneiden. Spargeln und Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, die restliche Marinade darüber geben und alles gut mischen. Wenn nötig mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

4 Spargeln und Süsskartoffeln im heissen Ofen auf der mittleren Rille 20 Minuten backen. Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse in sehr feine Ringe schneiden, dunkelgrünen Teil beiseitestellen. Knoblauch schälen und hacken. Butter in einer Pfanne schmelzen und Zwiebelringe sowie Knoblauch darin andünsten. Mit Bouillon ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft und Rahm beifügen, die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die Sauce warm halten.

5 Nach 20 Minuten Backzeit die Pouletbrüstli auf das Gemüse legen und alles weitere 15 Minuten garen.

6 Poulet und Gemüse mit dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen und die Sauce separat dazu servieren.