



Pouletschenkel geschmort mit Auberginen, Rosinen und roten Zwiebeln



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 50 min

 Aktivzeit: 20 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Schenkel vom Schweizer Poulet
- 1 Msp.** Paprikapulver scharf
- Salz
- 5 EL** Olivenöl
- 2** rote Zwiebeln
- 1** grosse Aubergine
- 2** Knoblauchzehen
- 2 EL** Rosinen
- 1 Zweig** Rosmarin
- 2 dl** Weisswein

Nährwerte

1 Portion (ohne Reis und Cherrytomaten) enthält ca.:

- 430** kcal
- 30 g** Eiweiss
- 9 g** Kohlenhydrate
- 29 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Pouletfleisch: viele Proteine und B-Vitamine – wenig Fett

Pouletfleisch enthält viele wertvolle Nährstoffe und ist leicht verdaulich.

Zubereitung

- 1** Paprikapulver mit ca. der Hälfte des Olivenöls verrühren. Pouletschenkel damit einstreichen.
- 2** Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Aubergine grob würfeln, Knoblauch schälen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die vorbereiteten Zutaten mit Rosinen und Rosmarin darin kurz anschwitzen, mit Weisswein ablöschen und alles in eine flache ofenfeste Form geben. Pouletschenkel darauflegen, salzen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 Minuten garen.

Dazu passt Basmatireis mit geschmorten Cherrytomaten.



Meine Wahl.

Erhalte Rezepte, Tipps und spannende Geschichten rund um Schweizer
Fleisch auf schweizerfleisch.ch.

Schweiz. Natürlich.

