Pouletschenkel geschmort mit Auberginen, Rosinen und roten Zwiebeln

Schweizer Fleisch
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.

Schweizer Fleisch

Meine Wahl.

Schweiz. Natürlich.

SUISSE GARANTIE

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