Pouletschenkel mit Ofen-Ratatouille

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Schenkel vom Schweizer Poulet
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
450 g	Zucchetti
350 g	Auberginen
1	rote Peperoni
1	gelbe Peperoni
3 Zweige	Thymian
4 Zweige	Majoran
2 EL	HOLL-Rapsöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer
450 g	frische Tomaten
1 TL	edelsüsser Paprika
50 g	Pinienkerne
180 g	Joghurt, nature

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

462	kcal
40 g	Eiweiss
16 g	Kohlenhydrate
25 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Low Carb

Tipp

Wer kein Fleisch mit Knochen mag, kann entweder auf bereits entbeinte Pouletschenkel oder auf Pouletbrüstchen zurückgreifen. In beiden Fällen wird das Fleisch erst die letzten 20 bis 25 Minuten mitgegart.

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Würfel schneiden, den Knoblauch hacken.

Meine Wahl.

3 Zucchetti und Auberginen vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Die Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Kräuter abzupfen und hacken. Das vorbereitete Gemüse und die Kräuter mit der Hälfte des Öls in eine Gratinschale geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen.

4 Die Tomaten würfeln, in einen hohen Becher geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter das Gemüse mischen.

5 Die Schenkel mit dem restlichen Öl, Paprika und Salz und Pfeffer einreiben und auf das Ratatouille-Gemüse legen. Alles auf der mittleren Rille des vorgeheizten Ofens 50 Minuten garen.

6 Die Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, mit dem Joghurt in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Schenkel mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und die Sauce separat dazu servieren.