

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 Zucchini
- 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.

- 3 Zucchini 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.