

Poulet in der Salzkruste mit Winter-Patatouille



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 2 h

 Aktivzeit: 1 h

 Marinieren: 8 h

 Mittel



Zutaten

für 4 Personen

- 1** Schweizer Poulet à ca. 1,2 kg
- 4 EL** Honig
- 2 dl** Bio-Zitronen, abgeriebene Schale, beiseitegelegt, ganzer Saft
- 5 dl** Balsamico-Essig
- 5 dl** Wasser
- 2** Lorbeerblätter
- 2 kg** grobkörniges Salz
- 1 TL** Nelkenpulver
- 1** Sternanis, im Mörser zerstoßen
- 2.5 dl** Eiweiss, leicht aufgeschlagen
- 1 Bund** gemischte Kräuter (z. B. Thymian, Rosmarin und/oder Salbei)
- 2 EL** Olivenöl
- 2** Zwiebeln, fein gehackt
- 400 g** festkochende Kartoffeln, klein gewürfelt
- 350 g** Kürbis (z. B. Hokkaido), klein gewürfelt
- 1 Dose** gehackte Pelati, ca. 400 g
- 4 dl** Gemüsebouillon
- 1 TL** getrockneter Thymian
- 1 TL** getrockneter Rosmarin
- 1 TL** Paprika
- Salz, Pfeffer

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 738** kcal
- 49 g** Eiweiss
- 65 g** Kohlenhydrate
- 27 g** Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Zubereitung

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

- 1 Poulet innen und aussen kalt ab- bzw. ausspülen, trocken tupfen. Honig mit Zitronensaft verrühren, mit Essig und Wasser in eine grosse Schüssel geben. Poulet und Lorbeerblätter in die Flüssigkeit legen, darauf achten, dass das Poulet ganz mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
 - 2 Salz mit Nelken, Sternanis und Zitronenschale gut mischen. Eiweiss mit aromatisiertem Salz mischen.
 - 3 Poulet aus der Flüssigkeit nehmen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Poulet mit Kräuterbund füllen, mit Bratschnur binden. 1/4 der Salzmischung auf den Boden eines mit Backpapier belegten Bleches verteilen, Poulet mit der Brustseite nach oben darauflegen. Restliche Salzmischung mit den Händen an das Poulet andrücken, sodass es vollständig im Salz eingepackt ist.
 - 4 Poulet im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde backen.
 - 5 Öl in einer weiten Pfanne erhitzen, Zwiebeln ca. 3 Minuten glasig dünsten, Kartoffeln und Kürbis beifügen, ca. 5 Minuten mitbraten. Tomaten und Bouillon dazugiessen. Mit Thymian, Rosmarin, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.
 - 6 Poulet aus dem Ofen nehmen, Salzkruste mit einem Messer aufbrechen. Poulet mit Ratatouille servieren.
- Tipp**
Sie können das Salz nach Belieben mit weiteren Gewürzen wie Zimt, Kreuzkümmel oder Koriander aromatisieren.