Pouletbrust aus dem Ofen mit Zucchetti und Süsskartoffeln

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 25 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Brüstli vom Schweizer Poulet
300 g	Süsskartoffeln
300 g	Zucchetti
2 Zweige	Thymian
1	Schalotte
2 TL	Paprikapulver, mild
2 1/2 EL	Zitronensaft
3 EL	Olivenöl
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte

1 Portion (ohne Maissalat) enthält ca.:

320	kcal
39 g	Eiweiss
18 g	Kohlenhydrate
10 g	Fett

Glutenfrei
Laktosefrei

9 von 10 Schweizer Mastpoulets haben einen Wintergarten.

Auch das gehört zum Programm BTS (Besonders tierfreundliche Stallhaltung).

Zubereitung

1. Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze (Umluft 200 °C) vorheizen. Pouletbrüstli längs in drei breite Streifen schneiden. Süsskartoffeln schälen und zusammen mit den gewaschenen Zucchetti längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden. Thymian von den Stielen streifen. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Paprikapulver, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Alle Zutaten dazugeben und das Ganze gut mischen.

3 Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Schüsselinhalt darauf verteilen.

4 Das Backblech in den Ofen geben und alles während ca. 15 Minuten goldgelb braten.

Dazu passt Maissalat.