



Pouletbrust aus dem Ofen mit Zucchini und Süsskartoffeln



Der feine Unterschied.

 Gesamtzeit: 25 min

 Aktivzeit: 15 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 4** Brüstli vom Schweizer Poulet
- 300 g** Süsskartoffeln
- 300 g** Zucchini
- 2 Zweige** Thymian
- 1** Schalotte
- 2 TL** Paprikapulver, mild
- 2.5 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 Zucchini 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.