Ganzes Poulet aus dem Ofen



Meine Wahl.

3

Gesamtzeit: 1 h 5 min

Aktivzeit: 15 min



Zutaten

für 4 Personen

1 ganzes Schweizer Poulet

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 Knoblauchzehen

1 Bund Salbei

1 Bio-Zitrone

1 Bündel Frühlingszwiebeln

3 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver edelsüss

3 dl trockener Weisswein

200 g Reis

40 g Mandelblättchen

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

710 kcal

49 g Eiweiss

44 g Kohlenhydrate

36 g Fett



Glutenfrei



Laktosefrei

Zubereitung

- Ofen vorheizen auf 180° C Ober- und Unterhitze. Poulet von innen und aussen salzen, pfeffern und in einen Bräter geben. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, die Salbeiblätter fein schneiden, Zitrone heiss abwaschen, die gelbe Schale dünn abschneiden und den Saft auspressen. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden.
- Knoblauchwürfel mit Salbei, Olivenöl und Paprikapulver verrühren das Poulet damit einstreichen.
 Frühlingszwiebeln, Weisswein und Zitronensaft und Schale um das Poulet verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 50 Minuten garen.
- In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung zubereiten, Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter den fertig gegarten Reis heben.





Poulet portionieren und mit dem Bratsaft, geschmortem Gemüse und Mandelreis servieren.

