Ganzes Poulet aus dem Ofen

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min
Aktivzeit: 15 min
Einfach



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

1. 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.

2. 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.

3. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung zubereiten, Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und unter den fertig gegarten Reis heben.

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