

Ganzes Poulet aus dem Ofen



Der feine Unterschied.

 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.



Der feine Unterschied.

4

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