


Poulet mit Honig und Rosmarin aus dem Ofen



Meine Wahl.

 Gesamtzeit: 1 h 20 min

 Aktivzeit: 25 min

 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 1 ganzes Schweizer Poulet (in 8 Teile zerlegt)
- 2 EL Honig
- 6 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, edelsüss
- 1 EL Rosmarinnadeln
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Knoblauchzehen
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Rüeblen
- 2 Fenchel

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 740 kcal
- 49 g Eiweiss
- 44 g Kohlenhydrate
- 39 g Fett

 Glutenfrei

 Laktosefrei

Tipp

Lass dir in deiner Metzgerei zeigen, wie man ein ganzes Poulet in 8 Teile zerlegt.

Zubereitung

- 1 Sofern nicht schon in der Metzgerei gemacht, Poulet mit scharfem Messer in 8 Teile schneiden. Den Honig mit der Hälfte des Olivenöls, Paprikapulver, Rosmarin und Salz glatt rühren. Das Poulet auf ein Backblech legen und mit der Honigmarinade gründlich bestreichen.
- 2 Knoblauch und Rüeblen schälen, Kartoffeln gründlich waschen, Fenchel putzen. Alles grob schneiden und mit auf das Backblech geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, restliches Olivenöl darüberträufeln.
- 3 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 50–55 Minuten garen.